

યોગ, સ્વાસ્થ્ય અને નૈતિક જીવન મૂલ્યોનું માસિક

દિવ્ય જીવન



વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/- ● વર્ષ - ૧૬ અંક - ૨ ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૯

Postal Registration No. GAMC 1417/2018-2020 Valid up to 31-12-2020 RNI No. GUJGUJ/2003/15738

Published on 4th of every month and Posted on 5th of every month at PSO, Ahmedabad-2. Annual Subscription Rs.150/-



સાચી અહિંસા

જો તમારે અહિંસાનું આચરણ કરવું હોય તો તમારે અપમાન, ટીકા અને પ્રબળ હુમલાને સહન કરવાં જોઈએ. ખૂબ અપમાનજનક વર્તન કર્યું હોય છતાં કોઈને પણ દુભવવાં ન જોઈએ તેમજ વેરભાવ રાખવો ન જોઈએ. તમારે કોઈના વિષે ખરાબ વિચાર પણ ન લાવવો જોઈએ. કોઈના તરફ ગુસ્સો દર્શાવવો કે ઘૃણા દર્શાવવાં ન જોઈએ. સત્યને જાળવવા માટે તમારે પોતાના જીવનું બલિદાન આપવા પણ તૈયાર રહેવું જોઈએ.

- સ્વામી શિવાનંદ



અનુપમ મિશન, મોગરી ખાતે
શ્રી ઠાકોરજીનો પાટોત્સવ
તા. ૨૧-૧-૨૦૧૯



વૈષ્ણવ ઈન્ટર ફેઈથ પુષ્ટિમાર્ગીય ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા આયોજિત “પુષ્ટિ પંચરસ મહોત્સવ” તા. ૨-૧ થી તા. ૬-૧-૨૦૧૯, અમદાવાદ



સુવર્ણ અલંકારોના નવમા વાર્ષિક પ્રદર્શનનું ઉદ્ઘાટન (તા. ૪-૧-૨૦૧૯) અમદાવાદ



આંતરરાષ્ટ્રીય ડાયાબિટીસ પરિષદ-૨૦૧૯નું પૂજ્ય સ્વામીજી દ્વારા ઉદ્ઘાટન (તા. ૧૨-૧-૨૦૧૯) અમદાવાદ



શિવાનંદ આશ્રમમાં સ્વૈચ્છિક રક્તદાન શિબિર (તા. ૬-૧-૨૦૧૯) અમદાવાદ



‘શ્રી ગોદા કલ્યાણમ્’ નૃત્ય નાટિકાના કલાકારો અને નિર્દેશક શ્રી ડૉ. કે. એસ. સત્યનારાયણજીનું અભિવાદન (તા. ૬-૧-૨૦૧૯) અમદાવાદ



શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજની પ્રેરણાથી પ્રકાશિત દિવ્ય જીવન

વર્ષ : ૧૯

અંક : ૨

ફેબ્રુઆરી-૨૦૧૯

સંસ્થાપક અને આધ્યત્મી :
બ્રહ્મચીન શ્રી સ્વામી યાજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
(ડૉ. શિવાનંદ અબ્યુલ્ક)
સંપાદક મંડળ :
અધ્યક્ષ : શ્રી સ્વામી અખ્યાત્યાનંદજી (તંત્રી)
શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

○

તંત્રી : શ્રી સ્વામી અખ્યાત્યાનંદજી
લેખ મોકલવાનું સરનામું :
શિવાનંદ આશ્રમ, જોધપુર ટેકરી,
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.
ફોન : ૨૬૮૯૧૨૩૪, ૨૬૮૯૨૩૪૫

○

મુખ્ય કાર્યાલય :
'દિવ્ય જીવન' માસિક, તેનું લવાજમ :
સ્વામી શિવાનંદ સર્વજ્ઞવલ્ક્યાનંદજી
ઈતર પત્રવ્યવહાર અને મહારાજની કાર્યાલય :
શ્રી યજ્ઞવલ્ક્યાનંદ દેસાઈ
મુજવત દિવ્ય જીવન સંગ
શિવાનંદ આશ્રમ,
જોધપુર ટેકરી, ચેટેલાઈટ માર્ગ,
અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫
ફોન : ૨૬૮૯૧૨૩૪
ટેલિફેક્સ : ૨૬૮૯૨૩૪૫

○

E-mail :
shivanda_nashram@yahoo.com
Website : <http://www.divyajivan.org>

લવાજમ

બહારતરૂઠું
વાર્ષિક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦/-
મુલેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે)
પેટ્રન લવાજમ : રૂ. ૩૦૦૦/-
કુટક નકલ : રૂ. ૧૫/-
વિદેશ માટે (એર મેઈલ)
વાર્ષિક (એર મેઈલ) : રૂ. ૧૮૦૦/-
મુલેચ્છક લવાજમ : રૂ. ૧૫૦૦૦/-
(૧૫ વર્ષ માટે) ચેક/ડ્રાફ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા

ૐ

एतत्तुल्यं यदि मन्यसे वरं
वृणीष्य विसं चिरजीविकां च ।
महाभूमौ नचिकेतस्त्वमेधि
कामानां त्वा क्लममाजं करोमि ॥

કઠોપનિષદ : ૧-૧-૨૪

'નચિકેતા ! જો તું પ્રચુર ધનસંપત્તિ, દીર્ઘજીવન માટે ઉપયોગી સુખસામગ્રી અથવા અન્ય પણ જેટલા ભોગ મનુષ્ય ભોગવી શકે છે એ બધાનો સમન્વય કરીને એ આત્મતત્ત્વવિષયક વરદાન સમકક્ષ સમજે તો એ બધું માગી લે. તું આ વિશાળ ભૂમિનો સગ્રાટ બની જા. હું તને સમસ્ત ભોગોને ઈચ્છાનુસાર ભોગવી શકે તેવી બનાવી દઉં.' આ રીતે અહીં ધમરાજએ વાક્યાતુર્યથી આત્મતત્ત્વનું મહત્ત્વ વધારતા નચિકેતાને વિશાળ ભોગોનું પ્રલોભન આપ્યું.

શિવાનંદ વાણી

એક જગતની ભાવનાનો પાયો

ઈશ્વર એક છે, સત્ય એક છે, જગત એક છે. મૂળભૂત રીતે આપણે બધાં એક છીએ. બધાંમાં એક જ ચેતના આવેલી છે. દરેક પોતાની રીતે એક ધ્યેયને પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તે ધ્યેય આત્મસાક્ષાત્કાર કે ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર છે.

સર્વધર્મની મૂળભૂત એકતા અને ચૈતન્યની મૂળભૂત એકતા તમારે સમજી લેવી જોઈએ. માયાના લીધે આપણને બહુવિધતા જણાય છે. બહુવિધતા એ અજ્ઞાન કે મોહનું પરિણામ છે. બહુવિધતાની ઉપલબ્ધિના કારણે લોકો આ દુનિયામાં લડે છે. એક ચૈતન્યના સામ્રાજ્યમાં ધિક્કાર, યુદ્ધો કે રમખાણો સંભવી શકતાં નથી.

આ મહાન સત્યનું ચિંતન રોજ એક જ મિનિટ થાય, તો પણ તમારું હૃદય પ્રેમાળ સહિષ્ણુતા અને સમજૂતીની ભાવનાથી સભર બનશે. આ મૂળભૂત સિદ્ધાંતના અજ્ઞાનના લીધે અસહિષ્ણુતા ઉદ્ભવે છે.

- સ્વામી શિવાનંદ

અનુક્રમ

૧. કઠોપનિષદ્	૩
૨. અનુક્રમ, તહેવાર સૂચિ	૪
૩. સંપાદકીય	૫
૪. મહાકવ્ય તથા પુરાણોની સાધના-૨	૬
૫. 'તું તે છે'ની સમજણ	૯
૬. મર્ત્ય અને અમર્ત્ય - ૨	૧૨
૭. દીર્ઘાંત પ્રવચન	૧૩
૮. મનને શાંત કરો	૧૬
૯. તે વાતાવરણમાંથી બહાર નીકળી જવું	૧૮
૧૦. સિદ્ધાંતવનાં વીસ વર્ષ - ૨	૨૦
૧૧. તપશ્ચર્યા અને સામાન્ય ભુદ્ધિ	૨૨
૧૨. ગુરુભક્તિ યોગ-૫	૨૪
૧૩. ગોળ ખાવાથી થતા ફાયદા	૨૬
૧૪. આહુના ફાયદા	૨૮
૧૫. કૃષીકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવત કથા	૨૯
૧૬. વૃત્તાંત	૩૦

તહેવાર સૂચિ

		માર્ચ-૨૦૧૯	
તા.	તિથિ	(મહા વદ)	
૨	૧૧	વિક્રમા એકાદશી	
૩	૧૨	મદોષપૂજા	
૪	૧૩	મહાશિવરાત્રી	
૬	૩૦	દર્શ અમાવાસ્યા (ફાગણ સુદ)	
૮	૨	શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસજીર્ષ્ટી	
૧૩	૭	હોવાષ્ટક પ્રારંભ	
૧૭	૧૧	આમલકી એકાદશી	
૧૮	૧૨	મદોષ પૂજા	
૨૦	૧૪	હોળી	
૨૧	૧૫	પૂર્ણિમા, પુષેટી, શ્રી ચૈતન્ય મહાપ્રભુજીર્ષ્ટી (ફાગણ વદ)	
૩૧	૧૧	પાપમોચની એકાદશી	

“અનુરોધ-અભિલાષા” ગ્રાહકોને :

- આપનું પત્રવ્યવહારનું સરનામું પિનકોડ સાથે સંપૂર્ણ હોય તે ટપાલ ખાતાના નવા નિયમો મુજબ અનિવાર્ય છે. તેથી સરનામ્યાની ચોકસાઈ માટે વિનંતી.
- આપનો ગ્રાહક નંબર નોંધી લેવા વિનંતી છે, જેથી અંકની પ્રાપ્તિ સંબંધી કોઈ પણ પત્રવ્યવહાર કરતી વેળા ગ્રાહક નંબરનો ઉલ્લેખ વહીવટી સરખતા સર્જી શકે છે.
- સામાન્યતઃ દર માસની પાંચમી તારીખે અંક પ્રસિદ્ધ થયા બાદ તેની રવાનગીનું કામ શરૂ થાય છે. છતાં કોઈ ખાસ કારણોસર પ્રકાશનની નિર્ધારિત તારીખના ૧૦ દિવસ વીત્યે પણ જો આપને અંક ન મળે તો સ્થાનિક ટપાલ કચેરીમાં તપાસ કર્યા બાદ વહીવટી કાર્યાલયને જણાવવું. સિલકમાં હશે તો બીજો અંક મોકલાશે.
- ‘દિવ્ય જીવન’ની સામગ્રી આપને ગમી હશે. તેથી હવે આપનાં પરિચિત વર્તુળોમાં પણ તેની રસહલાલ શાય અને ગ્રાહકવૃદ્ધિમાં આપનો નક્કર સહયોગ અમને મળતો રહે તેવી અભિલાષા છે.
- અમદાવાદ સિવાયના ગ્રાહકોએ પોતાનું ઇલાજમ ડ્રાફ્ટ અગર મનીઓર્ડરથી જ મોકલવું.

દિવ્ય સ્ફુર્તિ

ઈન્દ્રિયનિગ્રહ

તમારાં પૂર્વજન્મના કારણે તમને જે મળેલું છે તેમાં તમે કંઈ ફેરફાર કરી શકો નહિ. જપ, ધ્યાન, પ્રાર્થના, સત્સંગ, સ્વાધ્યાય, નિષ્કામ કર્મયોગ વડે તમને તમારે બદલવાં પડે. તે તમારે કરવું જ જોઈએ. તે ધીરે ધીરે કરી શકાય, પરંતુ અત્યારે તમારા ચિત્તમાં જે કંઈ છે અને ભવિષ્યમાં આવી શકે તેને તમે મદદ કરી શકો. જ્યારે તમે ઈન્દ્રિય-ભોગ્ય પદાર્થો કે લોકોની વચ્ચે જાઓ ત્યારે તમારે ઈન્દ્રિયનિગ્રહ (પ્રત્યાહાર) કરવો જોઈએ.

- સ્વામી વિદ્યાનંદ

સંપાદકીય

પ્રયાગરાજના ત્રિવેણી સંગમનું ભારતીય સંસ્કૃતિ સંસ્કાર અને સૌજન્યમાં ઘણું જ મહત્વ છે. શ્રીમદ્ ભાગવતજીમાં મૈત્રેયજી અને વિદુરજીનો સંવાદ અને તે પૂર્વે શ્રીરામકથામાં ભગવાન શંકર અને જગદંબા પાર્વતીજી પણ પ્રયાગરાજમાં અભયવટ તથા શ્રીરામકથા શ્રવણ હેતુ ગયેલાંની વાત છે.

ગંગા-યમુના અને સરસ્વતીનો સંગમ એટલે કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાનનો સંગમ એવું કહી શકાય. સૂર્ય ઉત્તર અયનમાં પ્રવેશ કરે, મકર રાશિને ઉત્કર્ષ મળે છે.

કથા તો ઈન્દ્રના પુત્ર ગરુડજી પાછળ દોડેલા કે અમૃતકુંભ ગરુડ કેમ ઉપાડી જાય આમ, સંઘર્ષમાં પ્રયાગ, ઉજ્જૈન, નાસિક તથા હરિદ્વારમાં એ અમૃતચિદ્રુઓ પડ્યાંની છે, પરંતુ ખરેખર ભગવાન ભાષ્યકાર આદિ શંકરાચાર્યજી એ સૌ સંતો સાથે બેસે; રાષ્ટ્ર ઉત્કર્ષ, રાષ્ટ્ર અભ્યુદય અને રાષ્ટ્રોત્થાન સાથે ધાર્મિક એકતા અને અખંડતા માટે કટિબદ્ધ થાય. પ્રસ્થાનગથી (બ્રહ્મસૂત્ર, દશ ઉપનિષદ અને ભગવદ્ગીતાજીનો મૂળપાઠ) શાંકરભાષ્ય સાથે થાય, તદ્દ વિષય ઉપર ચિંતન-મનન, નિદિધ્યાસન થાય તે માટે જ કુંભનું ખૂબ જ મહત્વ કહ્યું છે.

આ બધા ઉપરાંત સામાજિક સમરસતા અને સમાજની છેવાડાની વ્યક્તિ માટે પણ આ મહાકુંભ પર્વ ખૂબ જ સાર્થક સિદ્ધ થયેલ છે.

મીની સૌમવતી અમાવાસ્યાથી શાહીસ્નાન, વસંતપંચમી, માધી પૂર્ણિમા અને શિવરાત્રી સુધી અર્થાત્ જન્મુઆરીની મહાવૈશિઠી આરંભીને છેક માર્ચના પ્રથમ સપ્તાહ સુધીના પર્વ સુધીમાં પ્રયાગરાજમાં બેથી અઢી કરોડ જેટલા સંતો-મહંતો, ભક્તો મુમુક્ષુઓ તથા દરિયાપારના દેશના પ્રવાસીઓ કુંભ પર્વમાં આવીને જાયો.

દરેક વ્યક્તિને કિવસમાં બે વખત ચા-કોફી કે દૂધ પીવાનું હોય તો તે માટે આ મહાકુંભની સેવાથી ચારથી પાંચ કરોડ માટીનાં કુંભડ, શકેરાં, એટલી જ પતરાવળી, એટલી માત્રામાં શાકભાજી, દૂધ, ફળફળાદિ, અનાજ, પાણી અને ઈલેક્ટ્રિક સપ્લાય (પુરવઠી) તંબુઓ, ભંડારા માટે રસોઈ બનાવવાનું ઈંધણ (લાકડાં), સંતોની સેવાથી ભેટ-સોગાદ માટે લાખોની સંખ્યામાં શાલ, ધોતી, ટુવાલ, ગમછા, તંબુ બાંધવાની દોરી, તંબુ ઊભા કરવાનાં ખૂંટા, તંબુમાં શૌચાલય, પાણી પુરવઠો, ગંગા-યમુનાનાં જળ ઉતારી જવાથી ખાલી થયેલી જગ્યામાં આ તંબુઓ ઊભા થાય

છે, ત્યાં તંબુ અને દરેક છાવણીમાં અંદર-બહાર પાથરવા માટેની ઈંટો, દરેક છાવણીની ચોપાસ રસાઈ ટીનનાં પતરાંની ઊંચી દીવાલ, એટલા પલંગ, ગાદલાં-ગોદડાં, ઓશીકાં, રસોઈ માટેનાં વાસણો, રસોઈવા, શૌચાલયની સફાઈ અને નિકાસ ઉપરાંત જાહેર માર્ગોની સ્વચ્છતા માટે સફાઈ કામદારો, દરેક છાવણીનાં પોતાનાં માર્ક-ઈલેક્ટ્રિક મેઈન્ટેનન્સ અને સૌથી વધુ સુરક્ષા માટે પોલીસતંત્ર અને “ખોયા-પાયા” વિભાગની આવશ્યકતા.

આ બધું સરળ સહજ નથી; આ કુંભ માટેની સામગ્રી બિહાર, બંગાળ, ઓડિશા, કર્ણાટક અને મધ્યપ્રદેશથી આવે છે. પાતાપાત માટે સારા રસ્તા, વાહનો, રેલવે, તાર-ટપાલ, મોબાઈલ ટાવર વગેરેની સેવામાં છેલ્લા એક વર્ષથી આ બધું પ્લાનિંગ કરતા વહીવટદારો, ભારતની છેક છેવાડાની વ્યક્તિ માટે તેમના જીવન-કવનમાં પ્રાણ પુરવા માટેનો આ ઉત્સવ છે.

સૌથી મોટી વાત તો દેશનામી સાધુ સમાજના ગિરિ, પુરી, ભારતી, વન, અરણ્ય, પર્વત, સાગર, તીર્થ આશ્રમ અને સરસ્વતી-સંત પરંપરાના સંતો, મહંતો, મંડલેશ્વરો, મહામંડલેશ્વર, આચાર્ય મહામંડલેશ્વરો તથા શંકરાચાર્યો ઉપરાંત અન્ય અનેક ધાર્મિક અને સામાજિક સંસ્થાઓ સૌ એકસાથે એક જ પંક્તિમાં ચાલીને આ ઉત્સવ ઊજવે છે. આ બધા ઠોકોને બોલાવવા માટે કોઈ નિમંત્રણપત્ર મોકલવામાં આવતું નથી. સૌને તિથિ ખબર છે, નક્ષત્ર ખબર છે, શાહીસ્નાન પર્વનાં મુહૂર્ત બધું સૌ પંચાંગમાંથી જ જાણીને જાતે જ આવી જાય છે.

સ્વચ્છતા, પાણી પુરવઠો અને કામદો તથા ભવસ્થાનું તંત્ર પણ ખૂબ જ સાવધાન-સતર્ક થઈને કાર્ય કરતું હોય છે. આનું નામ જ ‘મેરા ભારત મહાન’ છે. ‘એક ફદય હૈ ભારત જનની’નું આ દિવ્ય દર્શન છે, એકતા છે, અખંડતા છે, પરસ્પર પ્રેમ અને સદ્ભાવ છે. સેવા અને પરોપકારની ભાવના છે. પવિત્રતા અને ઉદારતાનું અદ્ભુત સંગેહન છે. ભારતની ભવ્ય ગરિમા અને ગૌરવનું મહાપર્વ છે. મહાકુંભ પર્વ છે. ભારતીય સંસ્કૃતિ, સંસ્કાર અને સૌજન્યનો મહાસંગમ છે, કુંભ મહાપર્વ છે. હરિ: ૐ શાંતિ:

- સંપાદક

મહાકાવ્ય તથા પુરાણોની સાધના-૨

ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી

શ્રી દત્તાત્રેયજી બુદ્ધિમાન યદુરાજને કહે છે : 'મારા ઘણા ગુરુઓ છે.' પૃથ્વી, વાયુ, આકાશ, જળ, અગ્નિ, ચંદ્ર, સૂર્ય, કબૂતર, અજગર, સાગર, પતંગિયું, ભમરો, હાથી, મધમાખી, હરણ, માછલી, પિંગળા નર્તકી, કાગડો, બાબક, છોકરી, તીરંદાજ, સાપ, કરોળિયો અને ભમરી. હે રાજા મેં આ ચોવીસ ગુરુઓ પાસેથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેમના કુદરતી ગુણોમાંથી હું આ બધા પાઠ ભણ્યો છું. હવે હું બતાવીશ કે હું આ બધામાંથી શું શું શીખ્યો.

૧. પૃથ્વી : જ્ઞાની મનુષ્યે પોતાના ધર્મમાર્ગમાંથી જરા પણ વિચલિત ન થવું જોઈએ. ભાગ્યને વશ થઈને જો બીજા જીવો તેને દુઃખ દે તો પણ તેણે વિચલિત ન થવું જોઈએ. આ તિતિશા હું પૃથ્વી પાસેથી શીખ્યો. પૃથ્વીના ભાગરૂપ એવા પર્વતો પાસેથી હું શીખ્યો કે આપણાં બધાં જ કર્મ પરોપકાર માટે જ હોવાં જોઈએ અને આપણું અસ્તિત્વ પણ પરોપકારને માટે જ હોવું જોઈએ. પૃથ્વીના જ ભાગરૂપ વૃક્ષો પાસેથી હું શીખ્યો કે મારે બીજાઓની સેવામાં જ રત રહેવું જોઈએ.

૨. વાયુ : જ્ઞાની પોતાના જીવનનિર્વાહમાં જ સંતોષ માને. ઈન્દ્રિયસ્ટુબ માટે લોભુપ ન બને, કારણ કે તેનાથી નકામી બાબતોમાં પડીને મન વિક્ષિપ્ત થાય છે અને જ્ઞાનનો નાશ થાય છે.

વાયુની માફક યોગીએ એ વસ્તુઓથી નિર્લેપ રહેવું જોઈએ. શરીરમાં જુદી જુદી વસ્તુઓ હોવા છતાં પણ તે તેનાથી અસંગ રહે. વસ્તુઓનાં સારાં-ખોટાં પરિણામોથી પણ તેનું મન અપ્રભાવિત રહેવું જોઈએ. વાયુ સુગંધવાળા અને દુર્ગંધવાળા પદાર્થોમાંથી આવતો હોવા છતાં પણ પોતે અલિપ્ત રહે છે તેવી રીતે જ્ઞાનીએ પણ રહેવું જોઈએ. આત્મા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે તથા શરીરના ગુણ તેના પોતાના જેવા માલૂમ પડે છે, પરંતુ વાસ્તવમાં તેમ નથી. વાયુ ગંધનું વહન કરે, પરંતુ ગંધ

વાયુનો ગુણ નથી. આ શિક્ષણ મેં વાયુ પાસેથી મેળવ્યું છે.

મેં પ્રાણ પાસેથી એ શિક્ષણ મેળવ્યું છે કે માણસે જીવનરક્ષા માટે આહાર લેવો જોઈએ, નહિ કે આહાર માટે જીવન જીવવું જોઈએ. તે ઈન્દ્રિયોને પોષણ આપવા તથા તેમને સબળ બનાવવા માટે ભોજન ન લે. ફક્ત એટલો જ આહાર લેવો જોઈએ કે જેનાથી જીવનજ્યોતિ જલતી રહે.

૩. આકાશ : આત્મા સર્વવ્યાપક છે. તે શરીર તથા શરીરના ગુણોથી અલિપ્ત છે. આ આકાશ પાસેથી શીખ્યો, જે સર્વવ્યાપક છે અને મેઘ તથા અન્ય વસ્તુઓથી અલિપ્ત છે. શરીર ધારણ કરવા છતાં પણ જ્ઞાની ગગનની માફક આત્મા સાથે એકતા સાધી આત્મચિંતન કરે. જેવી રીતે એક જ દોરામાં માળાનાં અનેક ફૂલ પરોવાયેલાં રહે છે તેવી જ રીતે આત્માના અધિષ્ઠાનમાં બધાં જ ચલ અને અચલ ભૂત પદાર્થો ગુંથાયેલા રહે છે. આત્માને દેશ અને કાળની મર્યાદા નથી કે નથી તે કોઈ પણ વસ્તુથી લેપાતો.

૪. જળ : જેમ પાણી સ્વભાવથી જ શુદ્ધ, સ્નિગ્ધ તથા મધુર હોય છે તેમ જ્ઞાની પણ સ્વભાવથી જ શુદ્ધ, સ્નિગ્ધ તથા મધુર હોય છે. તે તીર્થજળની માફક લોકોને પોતાનાં દર્શન, સ્પર્શ તથા ભગવન્નામના ઉચ્ચારથી શુદ્ધ બનાવે છે. આ હું જળ પાસેથી શીખ્યો.

૫. અગ્નિ : જીવલેખમાન, જ્ઞાનમાં સબળ, તપશ્ચર્યાથી વિભાસિત ભોજન માટે પેટ સિવાય બીજું કોઈ પાત્ર ન રાખવા છતાં તથા બધું જ ખાવા છતાં જ્ઞાની અગ્નિની માફક જ અલિપ્ત રહે છે. કોઈ કોઈ વાર તો તે જોવામાં પણ નથી આવતો. કોઈ કોઈ વાર તે કલ્યાણકૃત મનુષ્યની નજરે ચડી જાય છે. શ્વદાણુ ભક્તો દ્વારા આપવામાં આવેલી તિશ્ના તે ખાય છે તથા તેમના ભૂત તથા ભવિષ્યના મળને ભસ્મીભૂત કરી

નાબે છે.

અગ્નિ એક જ છે તેમ છતાં પણ તે અનેક પ્રકારનાં બળતણમાં પ્રવેશ કરે છે. બળતણના આકાર અનુસાર અગ્નિ પણ ત્રિકોણ, વર્તુળ, લંબગોળ તથા અનેક પ્રકારમાં બળે છે. તે જ પ્રમાણે પરમાત્મા પણ બધાં જ પ્રાણીઓમાં ગુપ્ત રીતે રહીને જુદાં જુદાં શરીરમાં એ ઉપાધિઓના સમાન જ પ્રતીત થાય છે. પોતાની જ માયાથી રચેલા આ જગતના ઊંચા-નીચા જુદા જુદા પદાર્થમાં પ્રવેશ કરીને દરેક પદાર્થની જેમ જ તે પ્રતીત થાય છે. જન્મ તથા મૃત્યુ શરીર માટે છે, આત્મા માટે નહિ. વળી, તે સમય અનુસાર છે. લપટો અથવા જવાબાઓ જ પરિવર્તનશીલ છે, અગ્નિ નહિ.

૬. ચંદ્ર : ચંદ્રની કળાઓ ચંદ્રનાં પોતાનાં પરિવર્તનોના કારણે નથી થતી, પરંતુ સૂર્યના પ્રકાશના પરિવર્તનના કારણે થાય છે. તે ઉપરથી હું એ શીખ્યો કે જન્મ, વૃદ્ધિ, જરા, ક્ષય, મૃત્યુ વગેરે શરીરના વિકારો છે, આત્માના નહિ. આત્મા તો અસીમ, અજર અને અમર છે. ચંદ્ર તો જેમનો તેમ જ રહે છે, કેવળ ગ્રહગતિના કારણે જ તેનામાં આ દેખીતા ફેરફાર થાય છે.

૭. સૂર્ય : સૂર્ય પોતાના પ્રકાશ તથા ગરમીથી જળ ખેંચે છે અને યોગ્ય સમયે તે બધું જળ પાછું આપે છે તેવી રીતે શાની પણ જે કાંઈ એકંદુ કરે છે તે પાછું આપવા માટે લે છે, નહિ કે પોતાનો અધિકાર વધારવા માટે. જેવી રીતે પાણી ભર્યાં અનેક પાત્રોમાં પ્રતિબિંબિત થઈ જુદો જુદો જણાતો સૂર્ય વાસ્તવમાં એક જ છે તેવી રીતે આત્મા પણ જુદા જુદા શરીરમાં મનની ઉપાધિઓમાં જુદા જુદા સ્વરૂપે પ્રતિબિંબિત થઈને અલગ અલગ માલૂમ પડે છે.

૮. કબૂતર : અધિક આસક્તિ ખરાબ વસ્તુ છે. માણસે કોઈ પણ વ્યક્તિ પ્રત્યે અધિક મમતા કે આસક્તિ નહિ રાખવી જોઈએ. કોઈ પણ વસ્તુ પ્રત્યે વધુ પડતી આસક્તિ મનુષ્યના વિનાશનું કારણ છે, આ મેં કબૂતરના જોડા પાસેથી જાણ્યું. કોઈ એક જંગલમાં એક ઝાડ ઉપર એક કબૂતરે માળો બનાવ્યો અને પોતાની સહચરી સાથે કેટલોક સમય તેમાં નિવાસ કર્યો. તે બંને એકબીજા પ્રત્યે

ખૂબ જ રાગાસક્ત હતાં. ખૂબ જ મમતાથી તેમણે તેમનાં બચ્ચાંનું પોષણ કર્યું. એક દિવસ બચ્ચાંને માળામાં મૂકીને તેઓ ભોજનની શોધમાં ઉપડી ગયાં તેવામાં એક શિકારીએ જાળ પાથરીને તે બચ્ચાંને પકડી લીધાં. તે કબૂતરોનું જોડું ભોજન લઈને માળા તરફ આવ્યું. માને બચ્ચા પર ખૂબ જ મમતા હતી, તેથી તે જાણી જોઈને જાળમાં પડી; પછી નર કબૂતર પણ જાળમાં પડ્યું. શિકારીએ બચ્ચાંની સાથે કબૂતરને પણ પકડી લીધાં અને ખૂબ જ સંતોષ પામીને ઘેર ગયો. એ જ પ્રમાણે અનિયંત્રિત ઈન્દ્રિયવાળા દુઃખી પરિવારના લોકો વૈવાહિક જીવનમાં સુખ ભોગવતાં ભોગવતાં તે કબૂતર અને કબૂતરીની જેમ શોકમાં નિમગ્ન થઈ જાય છે. માનવજન્મ મેળવીને જે લોકો સંસારી જીવનમાં જ આસક્ત રહે છે તેઓ આ વન્ય પક્ષીઓની માફક દુઃખી થાય છે.

ઈન્દ્રિયો દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલું સુખ, પછી ભલે આ લોકમાં કે પરલોકમાં નશ્વર (નાશવંત) તથા અસ્થિર છે, શાનીજન તેની પાછળ નથી પડતો.

૯. અજગર : વિશાળ અજગર પોતાની જગ્યાએ જ સ્થિર પડ્યો રહે છે અને જે કંઈ આહાર તેને આપોઆપ પ્રાપ્ત થાય છે તેનાથી સંતોષ માને છે. અજગરની માફક માણસે પણ વિના પ્રયત્ને જે કંઈ આહાર સંજોગવશ પ્રાપ્ત થાય, પછી ભલે તે સ્વાદિષ્ટ હોય કે નીરસ, થોડો હોય કે પૂરતો, તે ગ્રહણ કરવો જોઈએ. અજગરની માફક તેણે ભાગ્ય પર ભરોસો રાખવો જોઈએ. શક્તિશાળી શરીર તથા બળ અને ધીરજ હોવા છતાં પણ તે સજાગ પડી રહે અને સબળ ઈન્દ્રિયો હોવા છતાં પણ તે પ્રયત્ન ન કરે.

૧૦. સાગર : શાનીએ શાંત, ગંભીર, ઊંડા, અસીમ તથા અવિચલ પ્રશાંત સાગરની જેમ રહેવું જોઈએ. સાગરને કોઈ કોઈ વાર નદીઓ ખૂબ જ પાણી આપે છે, જ્યારે કોઈ કોઈ વખત ખૂબ જ ઓછું પાણી સાગરને મળે છે, છતાં સાગર તો હંમેશાં એકસરખો જ રહે છે તેવી જ રીતે જે શાનીએ પોતાના હૃદયને ઈશ્વર ઉપર

સ્થિર કર્યું છે તે નથી હર્ષથી કુલાઈ જતો કે નથી શોકથી બિન્ન થતો.

૧૧. પતંગિયું : અનિયંત્રિત ઈન્દ્રિયોવાળો મનુષ્ય ઈશ્વરી માયા સમાન સ્ત્રીને જોઈને તેના ભાવ તથા વ્યવહારથી મોહિત થઈ અંધકારમાં જઈ પડે છે. જેમ પતંગિયાં મોહવશ અગ્નિમાં જઈ મરે છે. જે મૂર્ખ સ્ત્રી સોનાનાં દાગીના, કપડાં-લતાં વગેરે માયાવી વસ્તુઓને ભોગ્ય વસ્તુઓ માને છે તે પોતાની શુદ્ધ દષ્ટિ ખોઈ નાખે છે અને પતંગિયાંની માફક અંતે નાશ પામે છે.

૧૨. ભમરો : જ્ઞાની મનુષ્ય ઘેરઘેર ભિક્ષા માગવા જાય, દરેક ઘેરથી હથેળી ભરીને ભોજન મેળવે અને પોતાનું શરીર ટકાવી રાખવા જેટલાની જરૂર હોય તેટલું જ ભોજન ગ્રહણ કરે. કોઈ પણ ગૃહસ્થ ઉપર તે ભારરૂપ ન થાય. ભમરો અને મધમાખી જેવી રીતે બધાં કૂલ ઉપરથી મધ એકઠું કરે છે તેવી રીતે તે પણ ભિક્ષા મેળવે; પરંતુ સાંજ માટે કે બીજા દિવસ માટે તે ભોજનનો સંગ્રહ ન કરી રાખે. હાથ અને પેટ જ તેનાં પાત્ર હોવાં જોઈએ. જે મધમાખીની માફક ભોજન એકત્ર કરે છે તે મધમાખીની માફક ભોજનની સાથે જ નાશ પામે છે.

વળી, જે રીતે મધમાખી બધાં કૂલમાંથી મધ એકઠું કરે છે તેવી રીતે બુદ્ધિમાન મનુષ્યએ નાનાં-મોટાં બધાં જ્ઞાનના સારતત્ત્વને ગ્રહણ કરવું જોઈએ. મધમાખી પાસેથી આ વસ્તુ શીખવાની છે.

૧૩. હાથી : સંન્યાસીએ પોતાના પગ વડે પણ લાકડાની બનાવેલી યુવાન સ્ત્રીનો સ્પર્શ ન કરવો જોઈએ. જો તેમ કરવામાં આવશે તો જેવી રીતે હાથણીના સ્પર્શથી હાથી બંધનમાં પડે છે તેવી રીતે તે પણ સ્ત્રી-સંસર્ગથી બંધનમાં પડશે, જ્ઞાની મનુષ્યએ સ્ત્રીનો સંગ પોતાના મૃત્યુ સમાન માનીને ત્યજવો જોઈએ.

૧૪. મધમાખી : કંજૂસ માણસ ધનનો સંગ્રહ કરે છે પણ નથી તે પોતે તેને ભોગવતો કે નથી તે તેનું દાન કરી શકતો. જે કાંઈ તે મુશ્કેલીથી એકઠું કરે છે તે બીજા લઈ જાય છે. જેવી રીતે મધમાખીના મધપૂડામાંથી મધ લઈ લેવામાં આવે છે તેવી રીતે કંજૂસનું ધન પણ પડાવી

લેવામાં આવે છે.

૧૫. હરણ : યોગીએ વિષય સંબંધી ગીતો સાંભળવાં ન જોઈએ. આ બાબત તેણે હરણ પાસેથી શિખામણ લેવી જોઈએ. હરણ શિકારીના સંગીતના મોહમાં પડી જાય છે અને છેવટે માર્યું જાય છે. હરણીથી ઉત્પન્ન થયેલા ઋષ્યશૂંગ ઋષિ સ્ત્રીઓનું વિષય સંગીત સાંભળીને સહેલાઈથી બંધનમાં ફસાઈ પડ્યા અને તેઓ સ્ત્રીઓના હાથનું રમકડું બની ગયા.

૧૬. માછલી : જેવી રીતે માછલી જાળમાં મૂકેલા ખોરાકથી લોભાઈને બંધનમાં પડે છે તેવી રીતે જાલના પ્રલોભનમાં પડીને મૂર્ખ મનુષ્ય મૃત્યુનો શિકાર બને છે. જાલ અને સ્વાદના રાગને જાલવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. જાલને વશ કરતાં બધી જ ઈન્દ્રિયોનું દમન થઈ જાય છે. સ્વાદેન્દ્રિયને વશ કર્યા સિવાય કોઈ પણ માણસ ઈન્દ્રિયોનો સ્વામી (જિતેન્દ્રિય) નથી બની શકતો. વિચારશીલ મનુષ્ય ઉપવાસ દ્વારા સહેલાઈથી ઈન્દ્રિયોનું દમન કરી શકે છે.

૧૭. પિંગળા નર્તકી : પ્રાચીન સમયમાં વિદેહનગરીમાં પિંગળા નામની એક વેશ્યા રહેતી હતી. મેં તેની પાસેથી પણ ભિક્ષા લીધી છે. હે રાજા! સાંભળો, એક દિવસ સુંદર વસ્ત્રાભૂષણથી સજ્જ થઈ તે પોતાના ઘરના બારણે સાંજ સુધી ગ્રાહકોની રાહ જોતી બેસી રહી. તેણે કેટલાક લોકોને આમંત્ર્યા, પરંતુ બીજા કોઈ ધનિક વધુ ધન આપશે તે આશાએ તેણે બધાંને પાછાં કાઢ્યાં. આવી તૃષ્ણાને લઈ તે અડધી રાત સુધી ઘડીક ઘરમાં તો ઘડીક બહાર એમ આંટા મારતી રાહ જોતી રહી. પછી ધનની અભિલાષાથી આશારૂપી તાવમાં તરફડીને તેણે નિરાશા તથા શોકમાં રાત્રિ વિતાવી. આથી તેને તેના લોભ, ક્રમ તથા તૃષ્ણામય જીવન પ્રત્યે ખૂબ જ વિરક્તિ પેદા થઈ.

ખૂબ નિરાશ થઈને તેણે આ પ્રમાણે ગીત ગાયું : -
'મનુષ્ય માટે, વિષયો પ્રત્યે ઉદાસીનતા કામનાઓ રૂપી દોરાઓને કાપી શકે તેવા તીક્ષ્ણ હથિયાર સમાન છે.'

□ 'સાધના'માંથી સાભાર

‘તું તે છે’ની સમજણ

- શ્રી સ્વામી વિદ્યાનંદજી

જ્યારે ઉપનિષદો તમને સંબોધીને કહે, “તું તે છે” ત્યારે તમારા મનમાં ‘તું’નો શું અર્થ છે તે ખૂબ સ્પષ્ટ હોવું જોઈએ. ત્યાર પછી જ આ બાબત જ્યારે સ્પષ્ટતાપૂર્વક ઠઠ રીતે સમજાય અને સૂક્ષ્મ પ્રહસશીલતાથી મનમાં ઉતારાય ત્યારે ‘તે’ શું નિર્દેશ છે તેની ખરી અને તત્કાળ સમજણ તમને થાય અને એકત્વનો સંબંધ એટલે કે એક જ હોવાનો સંબંધ કઈ રીતનો છે તે સમજવું શક્ય બને છે.

જો તમે ધારતા હો કે ‘તું’ સંબોધનથી ઉપનિષદો તમે જે કાન વડે સાંભળી રહ્યા છો અને મનથી સમજી રહ્યા છો તેમજ બુદ્ધિથી સૂઝ મેળવી રહ્યા છો તે વ્યક્તિની વાત કરે છે તો આ વિધાનનું પ્રયોજન જ વ્યર્થ બની જાય છે, કારણ જો સંબોધન ‘તું’ હજુ પણ તમારે મન ભૌતિક વ્યક્તિ હોય તો તેનો અર્થ એ થયો કે હજુ તમે તમારાપણાને શરીર, મન અને બુદ્ધિ સાથે તદ્દુપ ગણો છો અને જ્યાં સુધી તમે હજુએ તમારાપણાની આ સમજણ ધરાવો છો, તે ચેતનાની સ્થિતિમાં ઉપનિષદો તેના ઉપદેશ-લક્ષ્યમાં નિષ્ફળ ગયાં ગણાય, કારણ તેઓ આ ભૌતિક શરીરને સંબોધતાં નથી.

જ્યારે ઉપનિષદો ‘તું’ શબ્દ બોલે છે ત્યારે તેઓ માનવોની ભાષા વાપરતા નથી, પરંતુ તમને એક દિવ્ય અનુભૂતિ દ્વારા વ્યક્ત કરવા યત્ન કરે છે. તે સંસ્કૃત, અંગ્રેજી, હિન્દી કે બીજી કોઈ ભાષાનો પ્રયોગ કરતા નથી. તે એક અનુભવનું વર્ણન કરે છે, જે અસ્થિત્ય છે, મનની જાણકારી કે બુદ્ધિની સૂઝથી પર છે: “ચતો વાચો નિવર્તન્તે અપ્રાપ્ય મનસા સહ - જે જગ્યાથી તેને પહોંચ્યા સિવાય, બધી ભાષા-વાચા-મન સહિત પાછી ફરે છે.”

તેથી જ્યાં મન અને વાચા પ્રવેશ ન કરી શકે, તેની સમજણ સિવાય ‘વાચા અને મન’ પાછાં ફરે તે સ્તર પર ‘તું’ શબ્દને સમજવાની કોશિશ કરવા કરતાં જો તમે તેનો

શારીરિક અને માનસિક સ્તર પર અર્થ કરો તો ‘તું’નું આંતરિક તાત્પર્ય હજુ સુધી તમારામાં પ્રગટ્યું નથી એમ કહી શકાય. ઉપનિષદો એમ નથી કહેતાં કે શ્રી કે શ્રીમતી-ફલાણા-ફલાણા બ્રહ્મ છે, તે તો વિસંગતિ કે અધુક્તિ કહેવાય. હિન્દીમાં એક કહેવત છે, જેનો અર્થ એવો થાય છે કે તમે જે સમજો છો અને તેઓ જે કહેવા માગે છે તે આકાશ-પાતાળ જેટલાં ભિન્ન છે.

એટલે ઉપનિષદો જ્યારે વિધાન કરે કે “તું ‘તે’ છે” ત્યારે આ જેનો તેઓ નિર્દેશ કરે છે તે ‘તું’ શું છે તે તમારે પહેલાં સમજવું પડશે. ઉપનિષદો દૃશ્ય-તમેનો નિર્દેશ કરતાં નથી, અહીં નામ-રૂપમય ‘તું’નો નિર્દેશ નથી. તે તો અદૃષ્ટ ‘તું’નો નિર્દેશ કરે છે. જે કઈ દેખાય છે તેનો સંકેત નથી; એક છૂપો, બધી દેખાતી વસ્તુનો અનજાન દ્રષ્ટા, બધી જ્ઞાત વસ્તુનો જ્ઞાતા, તરીકે ‘તું’નો સંકેત કરે છે. તે પરિમાણમાં ‘તું’ બધી દેખાતી વસ્તુનો ગુપ્ત દ્રષ્ટા, ‘તે’ છે, તે જ જે ફક્ત પ્રવર્તે છે.

તે ખરેખર તમારું ઉદ્ભવસ્થાન છે, તમારો આદિ અને અંત છે, તમારો સર્વેસર્વ છે. - ‘તું’, અદૃષ્ટ છે. ‘તું’ સમસ્ત જગતને જાણે પણ આખું જગત જેને (‘તું’ને) કદી જાણી ન શકે. તમારાં માતા-પિતા પણ તમને જાણી ન શકે, જો તેમણે પોતે ‘તું’ અને ‘તે’ શબ્દોના ખરા અર્થ સમજી લીધા ન હોય.

તેથી જ અગ્રાધ અધ્યયનની જરૂર છે, બ્રહ્મવેત્તાનાં ચરણોમાં બેસવાની આવશ્યકતા છે; બ્રહ્મ માટે, માયા વિષે, તમારા માટે અને તમારી તે બધા સાથેના અન્યોન્ય સંબંધ વિષે બ્રહ્મવેત્તા શું કહે છે તે કાન દઈને સાંભળવાની આવશ્યકતા છે. દિન-પ્રતિદિન, મહિનાઓ સુધી, વર્ષો સુધી જ્યારે માયાનું અસ્તિત્વ ખરેખર છે કે નહિ અને જ્યારે બ્રહ્મવેત્તા તમારો બ્રહ્મ સાથેનો સંબંધ પ્રતિપાદિત કરે ત્યારે તમારે મનન કરવું

જોઈએ : “ગુરુજી કહે છે, હું આ સ્થૂળ શરીર અને મન નથી. તેઓ શું કહેવા ઈચ્છે છે? તો પછી, હું છું કોણ?” તમારે કાન દઈ સાંભળવું જોઈએ, ચિંતન કરવું જોઈએ, મનન કરવું જોઈએ.

કહે છે - રોમ એક દિવસમાં બંધાયું ન હતું. દિવસની તો વાત જ ક્યાં કરવી, એક આખા જીવનકાળમાં પણ ઈશ્વર સમજાતો નથી, તેનો સાક્ષાત્કાર થતો નથી, છતાં લોકો કહે છે, એક આંખના પલકારામાં ઈશ્વરસાક્ષાત્કાર થઈ શકે; કશો સમય જતો નથી. આ કથનોનો મેળ કેમ બેસાડવો?

એક સૂકી દીવાસળીને કઠણ સપાટી પર થસવાથી ઘુસ્ત જ ભડકો થશે. હવે એક દાંત ખોતરવાની સળીને સાબુ પર થસો. આખી જિંદગી થસતા રહો, કશું પરિણામ નહિ આવે, કારણ સળી પર નિર્ણાયક ઘટક ટોપકું નથી. બીજી બાજુ દીવાસળી પરના ટોપકાને બનાવવા માટે કેટલું કામ કરવું પડે છે, કેટલાં વિવિધ પગલાં લેવાં પડે છે તે વિચારો અને છેલ્લે તેને અનુકૂળ સપાટી પર ઘસવું પડે છે.

આ પ્રમાણે જ્યારે જિજ્ઞાસુનું અંતર તૈયાર થાય - વર્ષો સુધી અધ્યયન કરી, સત્ય વિષે કાન દઈ સાંભળી-વિચારી, જેનો સ્વાધ્યાય કર્યો હોય તેનું ચિંતન કરી, ખ્યાનપૂર્વક સાંભળી, પૂરેપૂરું તૈયાર થાય, ત્યાર બાદ અંતમાં જ્યારે ઉપનિષદો કહે કે, “તું ‘તે’ છે” ત્યારે તમે પૂર્ણ રીતે, સારી પેઠે જાણો છો કે ખરેખર શો સંકેત છે, ‘તું’ શબ્દનો અર્થ શું છે. તમે ત્યારે સમજો છો કે આ બાહ્ય સંસારની પ્રવૃત્તિના ક્ષેત્રમાં સામાન્ય વાતચીતની ભાષામાં જે તમે ‘હું’ વાપરો છો તે આ ‘તું’ નથી, પરંતુ તે વાસ્તવિક, અસહી ‘હું’ છે, ત્રણેય શરીર (સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણ)થી વિભિન્ન પાંચ કોષો (અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય, આનંદમય)થી પર તેમજ જાગ્રત, સ્વપ્ન કે સુષુપ્તિની પરિવર્તન પામતી રહેતી અવસ્થાના અનુભવથી પર એવો ‘હું’ છે.

“હું ચેતનાની અપરિવર્તનશીલ ચોથી અવસ્થા (તુરીય અવસ્થા) છું, જે જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિનું

સદા આવર્તન પામતું ચક્ર શાંતિથી સાક્ષીભાવે જોઈ રહ્યો છું. હું અવલોકન કરું છું, હું અનુભવું છું, હું નથી જાગ્રત કે સ્વપ્નસ્થ કે સુષુપ્ત, કારણ જાગ્રત થવું પડે તેમ હું કદી સૂતો નથી. શાશ્વત કાળમાં ‘હું’ જે હતો તે ‘હું’ છું. ‘હું’ તે છું જે ‘હું’ છું. જાગૃતિ મારું નામ છે. સત્યાનતા મારું નામ છે.”

ઉપનિષદો જે અર્થ સંબોધિત કરવા માગે છે તે અર્થ આ છે. માટે તે સહેલો, સરળ છે. સાથોસાથ તે સહેલો નથી, સરળ પણ નથી. તમારી ચેતનાને ક્રમે ક્રમે નિર્મળ અને પવિત્ર કરવા તમે કેટલી મહેનત લીધી છે, સામાન્ય શારીરિક અને માનસિક સ્તર પરથી ચેતનાને ઊંચકી તેને ભૌતિકતાથી પર અતિમનસ પર આધ્યાત્મિક સ્તર પર, દિવ્ય સ્તર પર પહોંચાડવા કેટલી મહેનત કરી છે-(એક એવું દિવ્ય સ્તર જેના પર તમે જેકોબની સીડી પર ચડી, તમારામાં રહેલ ઈશ્વરના સામ્રાજ્ય પર આરૂઢ થઈ ગયા છો.)-તેના પર આધાર રાખે છે. ત્યારબાદ આ ઉપનિષદોનો સ્વર્ગીય ઉદ્દેશોષ જે તમને તમારી ઓળખાણ આપે છે, તે સૂઝપૂર્વક પકડાશે અને સમજાશે. જ્યારે શબ્દ ‘તે’ સમજાશે ત્યાર પછી જ શબ્દ ‘તું’ સાથેનો ‘તે’નો સંબંધ પણ સૂઝપૂર્વક પકડાશે.

તેથી ઉપનિષદો કહે છે કે, બધી સૂક્ષ્મ બાબતોમાં આ સૂક્ષ્મતમ છે. તમારી ચેતના આટલી સૂક્ષ્મતા પ્રાપ્ત કરે તેમ કરવું જોઈએ. જો ચેતના હજુ પણ દ્વૈતમાં, ગમા-અજ્ઞગમામાં મુખ-દુઃખમાં, દેહાધ્યાસમાં રાચતી હોય તો તે સ્તર ક્યાંથી પ્રાપ્ત થાય? તમે કલ્પના દોડાવો, તમે ભોળપણથી ભલે વિચારો પણ અંતે તો કલ્પના કલ્પના જ છે, ભોળો વિચાર, ભોળો વિચાર જ રહેશે. આ કોઈ બાળકની રમત કે બાળકની ક્રિડા નથી.

એક ઋષિએ કહ્યું છે કે, આ સત્યને પચાવવું તે હોઠાના ચણા ચાવી, તેને પચાવવા જેવું છે. આ નાનીસૂની બાબત નથી. તેથી નમ્રતાની આવશ્યકતા છે, વિચારની સ્પષ્ટતા જોઈએ, આ સત્ય શું છે અને

તમારું સ્થાન ક્યાં છે તે પણ સ્પષ્ટ રીતે સમજવું પડશે. આટલું કરી, નઅતાપૂર્વક, ધીરજ ધરીને, ઉદ્યમશીલ થઈને, સહનશીલતા કેળવીને તેના તરફ જવા યત્ન કરો અને ગતિ કરતા રહો, ચાલતા રહો, ચાલો. મિનિટે મિનિટે, કલાક પછી કલાક, દિન-પ્રતિ-દિન, દિશા બદલ્યા સિવાય, લક્ષ્યમાં પરિવર્તન કર્યા વગર તે કેન્દ્ર તરફ ગતિ કરતા-આ કે તે રસ્તે ફેરવઈ જતા ન રહો તેની ખાતરી કરીને અને દરેક શ્વાસે, દરેક વિચારથી તે મહાન કેન્દ્રમાં અને કેન્દ્ર માટે જીવતા રહીને-તમારા જીવનને આ ધીમી ગતિની ચાલ બનાવી રાખો.

આ સાધના છે, આ આધ્યાત્મિક જીવન છે, આ યોગાભ્યાસ છે, આ ધ્યાન છે, તેમાં વિચારનું સાતત્ય રાખીને, મનન કરવાનું છે. આ માટે દરેક મિનિટ, ચોવીસે કલાક, અનવરત, અખંડ, ધ્યાન થવું જોઈએ. તમે તમારા ધ્યાન-કક્ષમાં હો ત્યારે જ ધ્યાન, એવું નહીં. ધ્યાન દિન-રાત, સતત કામ કરતા હો ત્યારે પણ સેવા કરતા હો કે હોકો વચ્ચે હો ત્યારે પણ થતું જ રહેવું જોઈએ.

જો ધ્યાન અટક્યું તો સાધના બંધ પડશે, પ્રગતિ અટકી જશે.

ધ્યાન-ખંડમાં ભલે તમે એકલા હો પણ વિચારો તમને સંસારની મધ્યમાં રાખી શકે. જાણી હો કે આ રમત નથી, આ કોઈ સાધારણ બાબત નથી. નઅતા જરૂરી છે. તમારી ખરી ઓળખાણની સ્પષ્ટ સમજણ જોઈશે. પછી 'તું' વિષે પ્રશ્ન કરવો હાસ્માસ્પદ નહીં ગણાય. આ તું 'તે' કેમ હોઈ શકે? આ તુંની અહીં વાત નથી. ઉપનિષદ "તું" શબ્દ વાપરે છે ત્યારે આ તુંની અંદર જે કંઈક છે તેની વાત તે કરે છે.

માટે, આપણે બરાબર પૂરેપૂરું સમજી લઈએ. સૌથી પ્રથમ તો આપણી વર્તમાન સ્થિતિની આંકણી કરીએ અને આપણે કેટલામાં છીએ તે જાણીએ. પછી આપણે 'પરમ'ને સમજવું હોય, આપણે સત્યને સૂઝપૂર્વક જાણવું હોય, તો આપણે જ્યાં જવું જોઈએ ત્યાં પહોંચવા જે કંઈ કરવું જરૂરી હોય તે, ચાલો, આપણે કરીએ!
'મુક્તિપથ'માંથી સાભાર

વાહ.... મહારાજ... વાહ...!

લોજ ગામને પાદરે, ઓરજ ટાણે, લોક કાગડોળે રાહ જોઈ રહ્યું છે. ત્યાં... માણકી ધોરીના ડાબલા સંભળાયા. ગાડાના ધોરીના ઘૂસરા ધમક્યા. ને... લોક રાજી રાજી થઈ ગયું. સહજાનંદસ્વામી મહારાજ સંતો સહિત લોજ ગામમાં પધરામણી કરવાના છે એ સમાચારે એમનું સાચું કરવા ઢોલ-નગારા-અભીલ-ગુલાલ લઈ ગામલોક પાદરે ઊમટી પડ્યું છે.

મહારાજ સહિત સંત-સમુદાયનું ભાવભીનું સાચું થયું. ગામના મુખીએ બે હાથ જોડી વિનતી કરી- 'મહારાજ! હાંથી મજલ કરીને આવ્યા છો, માણકી પરથી હેઠા ઊતરો... પધારો...! સ્નાન માટે ગરમ પાણી તૈયાર છે. રસોઈ પણ તૈયાર છે. સંતો સહિત આપ પ્રસાદ ગ્રહણ કરી, અમારી સેવાનો સ્વીકાર કરો.' ગાડામાંથી દસ સંત ઊતર્યા... માણકી પરથી મહારાજ ઊતર્યા. મુખી સામે જોઈ બોલ્યા - 'હું તો માણકી માથે ચઢી આવ્યો છું. સંતો ગાડામાં આવ્યા છે. માણકી અને બળદ અમારો ભાર વહી યાક્યાં છે. પહેલાં ગરમ પાણીએ એમનો ખરેશે કરો, એમને ચંદી-ચારો કરો. મારી

હારે આવેલા સંતો અને ગાડાખેડુને પહેલાં નવાડો, જમાડો... પછી મારો વારો. મારા થકી સંતો નથી, સંતો થકી હું છું. જે મારા સંતોની સેવા કરશે ઈ મારા અદક્ષ વહાલા મારો. મારો રાજીખો પામશે.'

મહારાજની વાણી સાંભળી, સાથે આવેલા સંતોની આંખોના ખૂણા ભીંજઈ ગયા... ગામલોક અંદર ચર્ચા કરવા લાગ્યું-

અબોલ પ્રાણી પ્રત્યે કેવી અનુકંપા...!
 પોતાના આમિતોની કેવી સંભાળ...!
 મહારાજની કેવી નમ્રતા...!
 બીજાને મોટો કરે ઈ મોટો...!
 વાહ... મહારાજ... વાહ...!

:: કલમી ::

જેના નેણમાં નેહ, વેણમાં વહાલ,
 કાળજીમાં કરુણા એને એ સંત કહીએ.

શ્રી બાબુભાઈ સોલંકી 'રહેણ'

મર્ત્ય અને અમર્ત્ય - ૨

- શ્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી

ભગવદ્ગીતાના પ્રથમ અધ્યાયનું સારસર્વસ્વ એ જ છે કે શોધ અને પ્રયત્નોની ભૂમિકામાં જે મૂળતઃ કર્મોનો ફુવારો હતો, તેનો ત્યાગ । આધ્યાત્મિક પરિશીલનનાં કેટલાંક વર્ષ વિતાવ્યા છતાં પણ સંભવ છે કે કોઈ માણસ, પોતે ઘણાં વરસ પહેલાં જેવો હતો તેવો ને તેવો જૂનો રહેવામાં સંતોષ પામે અને શેરીનું જ તુચ્છ જીવન જીવ્યા કરે. અથવા તો પોતાની અશક્તિના લીધે કે પછી અહીં પૂરેપૂરો વિભ્રમમાં હોવાના લીધે થાય છે. આધ્યાત્મિક ઝંખનાવાળા લોકો ઘણી જાતના હોય છે, જેમને નિઃશંક રીતે આવી જ સમસ્યાઓનો મુકાબલો કરવો પડે છતાં પણ તે બધાના માર્ગો જુદા જુદા હોય છે, કારણ કે તેમનામાં ઉત્સાહ અને કાર્યનિષ્ઠાની તેમની સમજણ કે સ્પષ્ટતા ભિન્ન ભિન્ન હોય છે અને એના આધારે જ તેમણે પોતાનું આધ્યાત્મિક જીવન શરૂ કર્યું હોય છે. જ્યારે તમારી ખોજ નિષ્ઠાપૂર્વકની અને સો ટકા સાચુકલી હોય ત્યારે ભલે તમે વસ્તુઓને પૂરેપૂરી ન સમજી શક્યા હો છતાંય દુનિયાની શક્તિઓ તમારી કાળજી લેશે અને તમે કિતિજ થઈ ઉદ્યમાન પ્રકાશ જોશો અને ગુરુ, શિક્ષક કે કૃષ્ણ જેવો કોઈ પરમાત્મા તમારી સામે ખડો ઘઈ જશે અને વિશ્વની આ વિશિષ્ટ પ્રકૃતિના લીધે, એવા મહાપુરુષની 'આમને-સામને' ના સ્થાને મુકાઈ જશો. સર્જનનો આ કાનૂન છે, ઈશ્વરનો આ ન્યાય છે. શરૂઆતનાં પગથિયાંમાં કદાચ કોઈ ગુરુના ઉપદેશને પૂરેપૂરો સ્વીકારવામાં ખચકામ ખરો. અરે, જ્યારે સમર્થ ગુરુના સાંનિધ્યમાં, મોઢામોઢ ઊભો રહેનાર પણ પૂર્ણ રીતે ગુરુના ઉપદેશને અનુસરતો નથી. અર્જુનને પણ આવું થયું હતું, એ વાત બીજા અધ્યાયની શરૂઆતમાં જ કહી છે. મહાન ગુરુએ તેને કહ્યું : કાળની આ સંક્રાન્તિમય લક્ષ્ણે આવું નિન્દ્ય અને યોગ્ય વલણ તારા માટે યોગ્ય નથી. અર્જુનનો તીવ્ર પ્રયત્નર આ હતો, 'હું દિલગીર છું. ઝમે તે ભોગે મેં નક્કી કરી નાખ્યું છે કે હું શસ્ત્રો ઝાલજા નહિ કરું. આ સર્વ નાશક લોહિયાળ લડાઈમાં સારું શું છે? મોતના કોડેલા જડામાં બંધું જ સ્વાહા થવા બેઠું છે. ત્યારે, ગુરુ માટે શિષ્યને યોગ્ય માર્ગે ચડાવવાની અને તેને ક્રમશઃ દોરવાની આવશ્યકતા ઊભી

થાય છે. સમર્થ શિક્ષક શિષ્યના મનની કક્ષાને સમજે છે અને પોતાને તે ભૂમિકા પર મૂકે છે. આને કેટલીક વાર ઉપદેશની 'સોકેટિસની પદ્ધતિ' કહેવામાં આવે છે. શિક્ષક પોતાને શિષ્ય પર લાદતો નથી, કારણ કે શિષ્યના મસ્તિષ્કની ક્ષણોને ખીલવવી, એ જ મહત્વનું છે. આપણે એને જબરદસ્તીથી ઉઘાડી શકતા નથી. જો એમ કરીશું તો ખીલેલું ફૂલ નહિ મળે. કૃષ્ણે કહ્યું : 'ઠીક છે, તારું કહેવાનું હું સમજ્યો. તને ભય છે કે, તું જીતીશ નહિ. આ ઉપરાંત તારે બીજી પણ મુશ્કેલીઓ છે. આ વિનાશ પાછળ સામાજિક અંધાધૂંધી આવી પડે.' હવે, 'ઉપદેશની દુનિયા' માં ગમે તે દલીલ અથવા તાર્કિક અભિગમ લક્ષમાં લેવા જોઈએ. કોઈ પણ સમયે અને જાણે જેમાં 'તર્ક' કામ કરે, તે ક્ષેત્ર તમારે સમજવું જોઈએ જેમાં તર્ક કામ કરી રહ્યો હોય તેવા ક્ષેત્રમાંથી ફૂદકો મારી એકાએક તમે એનાથી નિરાળા ક્ષેત્રમાં જઈ ન શકો. તમે વિશ્વનાગરિક તરીકે માનવસમાજના ઘટક તરીકે દલીલ કરો તો આધ્યાત્મિક એકમ તરીકેના તમારા સ્વરૂપના પાયા પર દલીલ કરો, તમારી આધ્યાત્મિક દલીલો, કંઈ શુદ્ધ સામાજિક, વૈયક્તિક અને તેથી કદાચ ખૂબ નજદીક રહેલી ભૌતિક કે શારીરિક સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે પ્રયોજી શકાય નહિ. આ જ રીતે શુદ્ધ સામાજિક, આર્થિક દલીલો, આધ્યાત્મિક વાસ્તવિકતાઓને સમજવા કે વર્ણવવા વાપરી શકાય નહિ. દરેકને પોતાની કલા પ્રમાણે સમજવી જોઈએ. આ વિભિન્ન દલીલોને સેળસેળ કરવાની ભૂલ અર્જુને કરી. એક બાજુ તે મરણના ભયથી અને યુદ્ધજન્ય વિનાશથી ભયભીત હતો. તે મરી જાય, બધું ગુમાવી બેસે અને જો આવું સંકટ આવે તો તો પછી યુદ્ધમાં વિજય કે સફળતાનો પ્રશ્ન જ રહે નહિ ! અને બીજી બાજુ તેને સમાજનો ડર હતો. સામાજિક સ્થિરતાનાં સંચાલક મૂલ્યોનો નાશ કરીને પાપભાગી બનવાનો એ ભય હતો. યુદ્ધને નામે પોતે જો આવી ભૂલો કરે તો એને પરિણામે પોતાનું શું થાય તે એ જાણતો ન હતો.

□ 'ગીતા દર્શન'માંથી સાભાર

દીક્ષાંત પ્રવચન

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી

(લકુલીશ યોગ વિશ્વવિદ્યાલયના દ્વિતીય દીક્ષાંત સમારોહમાં પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજનું ઉદ્બોધન તા. ૧૨.૧.૨૦૧૯)

જય ભગવાન !

શ્રી લકુલીશ યોગ વિશ્વવિદ્યાલયના દ્વિતીય દીક્ષાંત સમારોહમાં ઉપસ્થિત અને વિશેષરૂપે જે યોગ પરિવારનાં પરિજનો સ્નાતક-અનુસ્નાતક અને પીએચડીની ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરે છે, તે સૌને અભિનંદન અને અનેકાનેક શુભેચ્છા !

આપ સૌ બડભાગી અને ભાગ્યવાન છો કે ભગવાન લકુલીશના પવિત્ર નામ સાથે જોડાયેલી-સંલગ્ન શૈક્ષણિક સંસ્થામાંથી આજે અધ્યયન અને અધ્યાપનના ક્ષેત્રમાંથી પદવી પ્રાપ્ત કરો છો. બડભાગી એટલા માટે કે આ સંસ્થાનું મૂળ એક મહાન અતુલ્ય અને દૈવીપુરુષ હતા. વર્તમાન અધ્યક્ષને તો આજે પહેલી વાર મળવાનું થયું, પરંતુ તેઓશ્રી એટલે કે આદરણીય શ્રી રાજર્ષિ મુનિજીના પરમ પવિત્ર ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી કૃપાલ્લાનંદજીના સ્નેહ અને સૌજન્યનું અમૃતપાન કરવાનું મને બહુ મોટું સૌભાગ્ય મળ્યું છે. હું વડોદરાથી દરરોજ સવારે સાત વાગ્યે તેમના શ્રીચરણે આવીને બેસતો. તેઓ યોગી તો હતા જ, સિદ્ધ આત્મા ઉપરાંત લેખક-કવિ અને કંઠ્ય સંગીતના મહાર્થ કલાકાર પણ હતા. તેમની અનેક કાવ્યરચનાઓ તેઓશ્રી મને તાનપુરો વગાડીને સંભળાવતા. તેમના અક્ષરો મોતીના દાણા જેવા સુરેખ અને સુંદર હતા. લખાણમાં ક્યાંય પણ કદીયે મેં છેકછાક જોયાં ન હતાં. તેમનો દિવ્ય ગ્રંથ “આસન અને મુદ્રા”ની Specimen Copy તેમના અવલોકન માટે આવેલી તે વિશદ ગ્રંથ તેમણે આશીર્વાદ લખીને મને આપેલો. તેમનાં લખાણો તેઓ જાતે વાંચીને મને સંભળાવતા. મેં તેમને ખૂબ નિકટથી નિહાળ્યા છે. તેઓની સાધના ખૂબ જ ઉચ્ચ કોટિની હતી. બાનાવસ્થામાં તેમને થતી ભાવ-ભંગિમા અને મુદ્રાઓ મેં

પ્રત્યક્ષ નિહાળી છે, છતાં અધ્યાત્મની આવી ઉચ્ચ કોટિની અવસ્થા ધરાવતા એ મહાપુરુષ દેહ છતાં દેહાતીત અવસ્થામાં જીવતા. તેઓ ખરા અર્થમાં દંદાતીત હતા. તેમની ચેતના ગગન સ્પર્શ હતી. ‘તત્ત્વમસિ’ની ઉપલબ્ધિ તેમને થયેલી હતી. તેમના પ્રથમથી અંતિમ દર્શન સુધી મને ક્યારેય પણ તેઓ આ પંચમહાભૂતનો દેહ છે તેવી અનુભૂતિ થઈ નથી. તેઓના ભૌતિક દેહમાં પંચ પ્રાણ, પંચ તન્માત્રા, પંચ કર્મેન્દ્રિય, પંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય અને પંચમહાભૂત તથા મન-બુદ્ધિ ચિત્ત, અહંકારનું અંતઃકરણ ચતુષ્ટય હશે, પરંતુ તેમનું સાંનિધ્ય, સામિપ્ય અને સાયુજ્ય પ્રાપ્ત કર્યા પછી તેઓ સ-શરીરે એક દિવ્ય ચૈતન્ય, પરમ તત્ત્વ જ આ દેહનો આશ્રય લઈને સ્થિર થયેલું છે તેવી જ અનુભૂતિ કરેલી હતી.

અત્યારે તેઓશ્રીના અનેક શિષ્યમાં આદરણીય શ્રી રાજર્ષિ મુનિજીનાં હમણાં આપણે સૌએ થોડીવાર પૂર્વે જ દર્શન કર્યાં. અમોને તેમના શ્રીચરણે ૨૫ મિનિટ સ્થિર થવાનું સૌભાગ્ય મળ્યું. તેઓએ પણ ખેચરી મુદ્રા સિદ્ધ કરેલી છે. મેં તેમને પૂછ્યું કે, “બાપુજી (બ્રહ્મહીન શ્રી કૃપાલ્લાનંદજી મહારાજ માટેનું સર્વ વિદિત ઉદ્બોધન)ની દિવ્ય ચેતનામાં પરિણતિ થઈ હતી, આજે આપનાં દર્શન કરીને આપની આધ્યાત્મિક સાધનાનાં ગૌરવ અને ગરિમા પણ પૂજ્ય બાપુજીના જેવી જ ઉચ્ચ કોટિની દિવ્ય અવસ્થાની પ્રતીતિ કરાવે છે. અમો ધન્ય થયા.” પરંતુ એક પણ શ્વેતનો વિલંબ કર્યા વગર તેમણે કહ્યું: “જા ના, હજુ મારે ખૂબ જ લાંબી યાત્રા કરવાની છે.” તમો સૌએ તેમનાં યોગાસનોનાં ચિત્રો અને ખેચરી મુદ્રાઓનું દર્શન અવશ્ય કર્યું હશે. તે સ્થૂળ દર્શન છે, પરંતુ તેમનું પ્રત્યક્ષ દર્શન તેમની સૂક્ષ્મ

ચેતનાની અનુભૂતિ કરાવે છે. તેઓ આટલી ઉચ્ચ કોટિની આધ્યાત્મિક અવસ્થાના શિખર ઉપર સ્થિર થઈને પણ હજુ મારે લાંબી યાત્રા કરવાની છે” તેમ કહે તો આજે આ દીક્ષાંત પર્વે આપણે ખૂબ જ ગહન મનન-ચિંતન કરવું જ રહ્યું કે આ સ્નાતક-અનુસ્નાતક અને પીએચડીની ઉપાધિ મેળવ્યા બાદ આપણે યોગથી ‘યોગી’માં પરિવ્રતિ થાય તે પ્રક્રિયાથી કેટલા દૂર છીએ !

પાતંજલ યોગસૂત્રોના પાયામાં જ કહેવામાં આવ્યું છે કે યોગનો અર્થ જ અનુશાસન થાય છે. “અથ યોગાનુશાસનમ્” અને બીજાં સોપાનમાં કહ્યું, “યોગચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ” ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ જ યોગ છે. ત્યારબાદ થોડાં સૂત્ર છોડીને ફરીથી પતંજલિ યાદ અપાવે છે કે “અભ્યાસ વૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધ” અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી જ ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ કરી શકાય અર્થાત્ અત્યારે આપમાના થોડા મિત્રોને સુવર્ણચંદ્રક અને વિશિષ્ટ સન્માન ઉપલબ્ધ થયું છે, પરંતુ આ બધું જ સ્થૂળ છે. યોગના સામ્રાજ્યના પ્રવેશદ્વારનો પ્રવેશ પણ નથી. અભ્યાસ તો કરવો જ પડશે. માટે જ પતંજલિએ આ વાતની સ્પષ્ટતા કરતાં કહ્યું, ‘સ તુ દીર્ઘકાલનૈરન્તર્યસત્કારાકલસેવિતો દંઢભૂમિઃ’ અભ્યાસ અખંડ જોઈએ. અભ્યાસમાં સાતત્ય જોઈએ. અભ્યાસમાં રુચિ હોવી જોઈએ અને દંઢ મનોબળ સાથે અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

તમારામાંના અનેક મિત્રોએ યોગાસન-પ્રાણાયામ, ક્રિયા-મુદ્રા-ધ્યાનનો અભ્યાસ કર્યો છે. જ્યારે બીજા અનેક મિત્રોને કર્મ-લક્ષિત અને જ્ઞાનયોગના અધ્યયનમાં સ્નાતકોત્તર પદવી પ્રાપ્ત થઈ છે. આ બધાની વચ્ચે એક વાત ચોક્કસપણે યાદ રાખવી જોઈએ કે હવે આ બધા જ્ઞાનનો જીવનમાં વિનિમય કરવાનો છે. અત્યાર સુધી શ્રવણ અને ઘોડું મનન થયું. હવે નિદિધ્યાસનને વધુ મહત્ત્વ આપવું જોઈએ. અમારા ગુરુદેવ શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજ કહેતા ‘સો મજા વાતોથી વધુ મહત્ત્વ એક અંશનો અભ્યાસ છે.’ અભ્યાસમાં કદીયે પ્રમાદ

કેળવશો નહીં. આજે ઘરે જાઓ છો, કાલે સવારે અહીં આ સંસ્થાના અનુશાસન પ્રમાણે જ બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઊઠજો. પ્રાતઃકાલીન ધ્યાન-જપ, યોગાભ્યાસ અને સ્વાધ્યાય માટે આજસ કરશો નહીં. એક દિવસનો પ્રમાદ બાકીના દિવસોમાં પણ તમને આજસ જ આપશે. પ્રમાદ મૃત્યુનું દ્વાર છે. યોગ એટલે ચૈતન્ય. યોગ એટલે ઉત્સાહ, સ્ફૂર્તિ, આનંદ અને દંઢમની ઉખા.

યોગ વિષયના વિદ્યાર્થીઓએ કદીયે હરીફાઈ કરવી નહીં. એ શારીરિક કસરત છે. તમારા જીવનના પાયામાં યમ અને નિયમ અર્થાત્ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ ઉપરાંત શૌચ-સંતોષ, તપ-સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વર પ્રણિધાનની આવશ્યકતાને કદીયે નકારશો નહીં. આ યમ અને નિયમ તે સામાજિક અને વ્યક્તિગત અનુશાસન છે. આસન અને પ્રાણાયામ પણ શારીરિક અને શાસ્ત્રોચાસનું અનુશાસન છે. તે પછી જે અર્થાંગયોગનું પાંચમું ચરણ છે તે છે પ્રત્યાહાર. આ બધુ જ મહત્ત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. ઈન્દ્રિયો ઉપયોગ માટે છે, ઉપલોગ માટે નથી. ક્ષુતિએ શરીરને “નવ દ્વારે પુરે દેહી” એમ નવ દરવાજાવાળા નગરની ઉપમા આપી છે. આપણાં વિચાર-વાણી અને વર્તનમાં કદીયે કડવાશ ઉપજવા દેશો નહીં. સૌ સાથે સ્નેહ-સૌજન્યસભર સંબંધો સાચવવા, કોઈને પણ ષિક્કારવા નહીં. માટે જ પતંજલિ કહે છે : “ચૈત્રી કરુણા મુદિતા ઉપેક્ષાણાં.....” અર્થાત્ સમાન વિચારવાળા લોકો કે જે તમને સતના માર્ગે દોરે અને સહાય કરે- (એવું નહીં કે જ્યાં તમારાં સ્વાર્થ અને અહંકાર પોષાય) તેમની ચૈત્રી કેળવો. જે દુઃખી છે, આર્ત છે, કષ્ટમાં છે. કાયા-વાચા, મન કે આર્થિક-સામાજિક કોઈ પણ પ્રકારની યાતનામાં હોય તો તેના પ્રત્યે કરુણા દાખવો. જેઓ કંઈક વિશિષ્ટ ભક્તિ સંપન્ન જીવન યાપન કરતા હોય તેમને દેખીને રાજી બાઓ અને જેઓનો સ્વભાવ કર્કશ હોય, હંમેશાં કડવાશથી જ

ભરેલા હોય, પોતાના સ્વાર્થ માટે કોઈને પણ દુઃખી કરવામાં લજજા ન રાખે તેવી વ્યક્તિઓથી હંમેશાં દૂર રહેવું. પતંજલિ કહે છે, “તેમની ઉપેક્ષા કરવી.”

પતંજલિ ઉદાર છે, તે કહે છે, “ધમ-નિયમ ઇત્યાદિ ન ધામ તો પ્રમાણિકપણે ઈશ્વરની શરણાગતિ સ્વીકારો. ઈશ્વરને આપણી પાસે કોઈ અપેક્ષા નથી, તે નિઃસ્વાર્થ છે, તે પ્રેમ-શ્રદ્ધા અને ઔદાર્યનો સ્રોત છે. આ ઈશ્વરનું સ્વરૂપ “તસ્ય વાચક પ્રણવઃ”. તેનું સ્વરૂપ પ્રણવ-ઠુંકાર છે, તેનો અર્થ સમજો-તેનો જપ કરો.”

સ્વાધ્યાયનો અર્થ સ્વનો અધ્યાય. આત્મવિશ્લેષણ તો કરવું જ પડશે. દુર્ભાગ્યે મોટા

ભાગના લોકો પોતાને જ શ્રેષ્ઠ માનતા હોય છે. આપણે આપણા દોષ જોવાની ટેવ પાડવી. બીજાના દોષનું ચિંતન કરીએ તો આપણામાં તે દોષ આવશે. સૌમાં સદ્ગુણો જોવા, સૌના સદ્ગુણો પ્રહણ કરવા.

આ બધી પાયાની વાતો છે. જો આંતરમન જાગૃત થશે તો મન વિકલ્પરહિત થશે. વાસનાઓના લયથી જ મનોનાશ ઘાય છે અને મનોનાશ ઘાય તો જ મોક્ષ મળે છે. યોગની ખરી ઉપલબ્ધિ નિર્ભિજ સમાધિ છે. તમો સૌ આ દિવ્ય માર્ગના યાત્રી-પ્રહરી પણ છો. પરમાત્મા તમારા પંથને અજવાળે- લકુલીશમાં પ્રાપ્ત કરેલા જ્ઞાનથી જીવન સાર્થક કરો. જીવન ધન્ય કરો. ફરીથી આપ સૌના માંગલ્યની કામના. ઠુંક શાંતિ.

શિવાનંદ આશ્રમના આગામી ઉત્સવો

● એક્યુપ્રેશર દ્વારા નિઃશુલ્ક સારવાર તથા એક્યુપ્રેશર પ્રશિક્ષણ શિબિર

તારીખ : ૨૬-૨-૨૦૧૯ થી તા. ૪-૩-૨૦૧૯

સમય : દરરોજ સવારે ૯ થી ૧૨ અને બપોરે ૩ થી ૬

સ્થળ : શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ

સંપર્ક : ૨૬૮૬૧૨૩૪, ૨૬૮૬૨૩૪૫

જય ભગવાન એક્યુપ્રેશર સર્વિસ, મુંબઈના આદરણીય ગુરુજી શ્રી નવનીતભાઈ શાહ અને તેમની ટીમના નિષ્ણાત યુવકો દ્વારા આ શિબિરનું સંચાલન કરવામાં આવશે.

આનું શિક્ષણ લેવા માગતા તથા સારવાર કરાવવા માગતા લોકોએ તા. ૨૪ ફેબ્રુઆરી પહેલાં આશ્રમમાં નામ નોંધાવવાં જરૂરી રહેશે. મર્યાદિત સંખ્યામાં નામ નોંધવાનાં હોવાથી અભાઉથી નામ નોંધાવેલું હશે તેમને જ પ્રવેશ આપવામાં આવશે. સૌને શિબિરનો લાભ લેવા વિનંતી.

● તા. ૪ માર્ચ, ૨૦૧૯ - સોમવારના રોજ મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ ભગવાન શ્રી વિશ્વનાથ મહાદેવના મંદિર અને પ્રાંગણમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની ઉપસ્થિતિમાં ધામધૂમથી ઊજવવામાં આવશે. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ચાર વાગ્યાથી ૨૪ કલાક સુધી લલુચ્છ, અભિષેક, અર્ચના, મહાઆરતી, શુંગાર અને મહાનિશાધ્યાન સાથે સાંજના પાંચથી સવારના ચાર વાગ્યા સુધી ડૉ. જયંતભાઈ વસાવડા (સ્વર ગુંજન હાટકેશ સુપ), ડૉ. મોનિકાબહેન શાહ અને પંડિત નિરજ પરીખનાં વૃંદ દ્વારા હરિનામ સંકીર્તન, ભક્તિ સંગીત તથા અહોરાત્ર પ્રહર પૂજાઓ થશે. તા. ૫ માર્ચના રોજ સવારે ૧૧.૩૦ કલાકે મહાપ્રસાદ-ભંડારો થશે.

સૌ ભક્તોને લાભ લેવા પ્રાર્થના. પૂજાઓનો લાભ લેવા ઈચ્છનાર ભક્તોએ આશ્રમ કાર્યાલયનો સંપર્ક કરવો. આશ્રમમાં આવીને રહેવા માગતા ભક્તોએ તેમના આગમનની લેખિત સૂચના આપીને આવવું, જેથી વ્યવસ્થામાં સુવિધા રહે.

મનને શાંત કરો

- શ્રી સ્વામી સચ્ચિદાનંદજી

મનને શાંત કરવું સહેલું નથી. મનને શાંત કરવું એટલે તેને તેની ઈચ્છા મુજબ આમતેમ દોડે છે તેમ કરતાં અટકાવવું. આપણે ભૌતિક ઈન્દ્રિયો, શરીર અને પર્યાવરણ દ્વારા મનને શાંત કરીએ છીએ. કેટલીક વખત આપણે શરીરની હાલચાલને સીમિત કરીએ છીએ, આહારને સીમિત કરીએ છીએ અને આપણી વાચાને સીમિત કરીએ છીએ. ધીમે ધીમે આપણે વ્યક્તિના સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મ ભાગ ત્યાગ તરફ જઈએ છીએ. યાદ રાખો કે યોગનું લક્ષ્ય મન પર સારો કાબૂ ધરાવવાનું છે. મનને શુદ્ધ અને સૌમ્ય બનાવવા માટે અંદરના પ્રકાશ-ઈશ્વર પર ચિંતન કરવાનું જરૂરી છે.

જ્યાં સુધી મન અસ્વસ્થ હશે અને તેની સપાટી પર સતત તરંગોનું સર્જન થતું રહેશે ત્યાં સુધી તમે સાચું ચિંતન કરી શકશો નહિ. એટલા જ માટે સ્વસ્થ મન એ પરમ લક્ષ્ય છે. વિચારોને નિયંત્રિત કરતાં શીખો, આમ કરવાથી તમે તમને જોઈતા વિચારનું સર્જન કરી શકશો. આ વિશિષ્ટ મેળ થવાથી મન તમારું સાધન બને છે. જો તમે તમારા મનને નિર્મળ બનાવી શકો તો આખું જગત તમારું મિત્ર બની શકે છે.

એક વાર તમે માનસિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવાની કલા પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરશો અને તેમાં સ્થિત થશો કે તમે વિચારોનું સર્જન કરી શકશો. ઘણા લોકો વિચારે છે : 'હું મનને કાબૂમાં રાખું કે તેને વિચારવિહીન ખાલી કરું તેનો શું ઉપયોગ છે? શું હું પથ્થરની માફક જડ થઈ જવાનો છું? મારે લોકોની સેવા કે હું કરતો હતો તે અનેક જવાબદારીવાળાં કાર્યો છોડી દેવાનાં છે? ના, એવું નથી. મન પર કાબૂ મેળવ્યા પછી તમે તમારી બધી જ જવાબદારીઓ પરિપૂર્ણ કરી શકો છો એટલું જ નહિ, મન પર આ કાબૂ મેળવ્યા પછી માનવસેવા વધુ સારી કરી

શકશો. મનની સ્વસ્થતા મેળવ્યા પછી જો તમે સેવા કરવા માટે જશો તો તમારામાં વિચારનું સર્જન તો થશે પણ તે વિચારો બીજાની વધુ સારી સેવા કેમ કરી શકાય તેના આવશે, તે વિચારો નિષ્કામ હશે. જો આવા વિચારો મનમાં ઊભા થશે તો તેથી તમારી સ્વસ્થતામાં કોઈ રુકાવટ આવશે નહિ એટલા જ માટે સમર્પિત લોકોને કોઈ ચિંતા અથવા આતુરતા કે અસ્વસ્થતા હોતાં નથી, તેઓ હંમેશાં આનંદમાં હોય છે.

મન પોતાનો સાચો સ્વભાવ ભૂલી ગયું છે અને તે સુખ મેળવવા માટે એક કે બીજી વસ્તુ કરવા માટે ફરે છે. યોગનો આશય આવા મનને પોતાની મૂળ કુદરતી સ્થિતિમાં લાવવાનો છે. યોગનો અભ્યાસ તમે શરૂઆતમાં જે કંઈ અયોગ્ય કર્યું છે તેને રદ કરવા માટે છે. આ રદ કરવા માટે પણ તમારે કંઈક તો કરવું જ પડે છે. હા, જો તમે રદ કરવાની જરૂર પડે તેવું કંઈ જન કર્યું હોત તો કોઈ પણ પ્રકારના અભ્યાસ-તાલીમની જરૂર ન પડત. માટે આ અભ્યાસ એટલે ખોટાને રદ કરવું, ફરીથી વળને ઉકેલવા માટે ફરીથી ઢીલા પડવું અને વિશ્રાંત થવું વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. જ્યાં સુધી તમે વળને ઉકેલી નાખશો નહિ ત્યાં સુધી તમારે લોલકની માફક ઉત્તેજિત મન તરફથી ઉદાસી મન તરફ આગળ-પાછળ ઝોલાં ખાવાં પડશે. એક વાર તમે ઢીલા પડવાનું શરૂ કરશો કે ઝોલાં ખાવાનું ઘટવા માંડશે અને એક તબક્કે વળ જતો રહેવાથી ઝોલાં બંધ થશે પછી તમને તમારી તટસ્થતા તમારું ગુરુત્વ કેન્દ્ર મળી જશે અને આરામ મેળવી શકશો.

તે તટસ્થ સ્થિતિ મેળવવાની ઈચ્છા-સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવાની દિલની ઈચ્છા-પણા લોકોને અહીંથી તહીં અથડાવી મારે છે. તમે જાણો છો કે કેટલાક લોકો કહે છે :

‘અરે ! હું આમતેમ-આજુબાજુ અથડાયા કરું છું.’ આજુબાજુ અથડાતાં તેમને ઘણા ફટકા-આઘાત સહેવા પડે છે, છેવટે તેમને લાગે છે કે આ ખૂબ પીડાદાયક છે અથવા છેલ્લે તેઓ હારીને નીકળી જાય છે.

આગળ અને પાછળ ઝોલાં ખાતાં જે ફટકા સહન કરવા પડે છે તે આપણને સ્વસ્થ સ્થિતિ તરફ દોરી જાય છે, જે આપણા સાચા આત્માનું દર્શન કરાવે છે. મનની આ સ્થિતિને યુવાન લોકો ‘high-ઉચ્ચ’ કહે છે. આપણે સ્વભાવથી જ ‘high-ઉચ્ચ’ જન્મ્યા છીએ. આપણે એવું કંઈ પણ કરવું ન જોઈએ, જે આપણને નીચે લાવે અથવા મનની શાંતિને હણી નાખે. એકલા રહેવાથી મન શાંત અને આનંદી થાય છે.

યોગ ક્લિસ્યુફીના પિતા મહાન ઋષિ ભગવાન પતંજલિ લગભગ પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં થઈ ગયા. તેમણે યોગનાં સૂત્રો રચ્યાં. તેને રાજયોગ કહેવામાં આવે છે. કેટલાક તેને અર્ષઃયોગ અથવા આઠ અંગવાળો યોગ પણ કહે છે. તે કહે છે : ‘મનપ્રદેશમાં ઉદ્ભવતા વિચારનાં સ્વરૂપોનું નિયંત્રણ એટલે યોગ’. મનને સ્વસ્થ બનાવવાની ઈચ્છાવાળા સાધકે સાવચેતીપૂર્વક જીવનના કેટલાક નૈતિક નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ. પ્રથમ અંગ છે-યમ, બીજું છે-નિયમ. આમાં શું કરવું અને શું ન કરવું તે દર્શાવ્યું છે. તારે હિંસા ન કરવી જોઈએ. તારે અસત્ય ન બોલવું જોઈએ. આ લગભગ ખ્રિસ્તી ધર્મના દશ આદેશ જેવા છે. તારે ચોરી ન કરવી જોઈએ, જેનો અર્થ બીજાની સંપત્તિ તારે લૂંટવી ન જોઈએ, સાથે-સાથે તેમના વિચારોની પણ ચોરી ન કરવી જોઈએ. જો તમે કોઈના વિચારનો ઉપયોગ કરતા હો તો તે પણ દર્શાવ્યો. કેટલીક વાર આપણે બીજાના વિચારોને આપણા તરીકે અપાવતા હોઈએ છીએ. અપરિગ્રહનો પણ નિયમમાં સમાવેશ થાય છે. લોભી ન બનો. ફક્ત તમારા માટે જ વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરો અથવા તમારી જરૂરિયાત કરતાં વધુનો સંગ્રહ ન કરો. જો તમે જરૂર કરતાં વધુનો સંગ્રહ કરશો તો તમે

યોગની વિરુદ્ધ વર્તન કરો છો તેમ ગણાય.

પતંજલિ કહે છે કે મનની સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરવી એ યોગનો હેતુ છે. તેને પ્રાપ્ત કર્યા સિવાય કંઈ પણ ઉચ્ચતર વસ્તુ તમે પ્રાપ્ત કરી શકો નહિ, પછી તે વસ્તુને ઈશ્વરપ્રાપ્તિ, નિર્વાણ કે આત્મસાક્ષાત્કાર કહી શકાય. તેને ગમે તે નામ આપીએ પણ મનની નિર્મળતા મહત્તમ મહત્વ ધરાવે છે, તે જ જરૂરિયાત છે. મનની પવિત્રતાને જાળવી રાખવા માટે યમને અનુસરવા જોઈએ. જે હિંસામાં માનતા હોય અને બીજાને દુઃખ આપવાનું ચાલુ રાખે છે તે કદાપિ પણ શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકે નહિ. જે વ્યક્તિ અસત્ય બોલતી હોય તે શાંત અને પવિત્ર થઈ શકે નહિ. જે વ્યક્તિ ઘણી બધી વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરે છે તે કદી શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકી શકે નહિ.

આ આચારસંહિતા પ્રમાણે નૈતિક જીવન જીવવાથી તમે તમારા મનને કૃપાને આવકારવા માટે તૈયાર કરો છો. જે પોતાની બારીઓ ઉઘાડી રાખશે તે પ્રકાશ પામી શકશે. જે સઠ ખુલ્લા મૂકશે તે મુસાફરીએ નીકળી શકશે.

એ યાદ રાખો કે આત્માને યોગની કંઈ જ જરૂર નથી. તે તો હંમેશાં સ્વસ્થ-શાંત હોય છે, પરંતુ યોગના અભ્યાસના લીધે સીમિત મન વિસ્તૃત બને છે અને આત્માને સ્પષ્ટતાથી જોઈ શકે છે પછી જ્યારે દ્રશ્ય પોતાના આત્માને જુએ છે અને સાચો ચહેરો જે કદી અશાંત હોતો નથી-જુએ છે. તમે ઈશ્વરની પ્રતિકૃતિ છો. અનંત સ્વરૂપ છો. તમે ફરીથી તમારી આ સ્થિતિએ પહોંચ્યા હશો કે કેમ તે કેવી રીતે જાણશો? જ્યારે તમે બધાં હૃદયથી પર થઈ શાંત જીવન જીવતા હશો ત્યારે.

લક્ષ્યને યાદ રાખો : હંમેશા કંઈક મહાનને લક્ષ્ય બનાવો. તમે બધા જ બુદ્ધ, ઈસુ ખ્રિસ્ત, મોહંમદ જેવા મહાન પયગંબર તથા સંતો બની શકો.

□ ‘આતમની ઓળખ’માંથી સાભાર

તે વાતાવરણમાંથી બહાર નીકળી જવું

- શ્રી સ્વામી નિખિલેશ્વરાનંદજી

જ્યારે હવા વગરની બંધ ઓરડીમાં કોઈને પૂરી દેવામાં આવે તો તે ગમે તેમ કરીને બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરશે અને બારી-બારણાં તોડીને પણ તે બહાર ખુલ્લામાં ચાલ્યો જશે. એ જ રીતે સંજોગોની ભીંસ એવી હોય કે માણસ ગૂંગામણ અનુભવે ત્યારે ખુલ્લામાં ચાલ્યા જવું જોઈએ. જ્યારે મનમાં ભારે વિમાસણ ચાલી રહી હોય, 'આ પાર કે પેલે પાર'નો નિકાલ લાવવા મન તત્પર હોય ત્યારે એ સ્થળને તાત્કાલિક છોડીને બહાર નીકળી જવું જોઈએ. જો થોડા દિવસ પણ બહાર રહી શકાય તો ઘણું જ ઉત્તમ છે. તીર્થયાત્રાએ ચાલ્યા જવું, અથવા કોઈ પ્રેમાળ સ્વજનને ત્યાં બેચાર દિવસ રહી આવવું. નહીં તો કોઈ દેવસ્થાનમાં નદીકિનારે ચાલ્યા જવું, બે-ચાર દિવસનું સ્થળાંતર પણ મનની સ્થિતિને બદલી નાખવા પર્યાપ્ત બની રહે છે. જો બહાર જઈ શકાય તેવી સ્થિતિ ન હોય તો- પોતાના જ ગામમાં, નદીકિનારે કે ખુલ્લા મેદાનમાં - બસ, થોડો વખત શાંતિથી બેસી રહેવું. મનમાં કોઈ જ વિચાર ન કરવા. પ્રકૃતિના સાંનિધ્યમાં બેસવાથી પ્રકૃતિમાં રહેલી શાંતિનું અવતરણ થાય છે. કોઈ વૃક્ષની નીચે બેસવાથી પણ શીતળતા અને તાજગી મળે છે. બે-ચાર કલાક પણ આ રીતે બહાર જતા રહેવાથી મન ઉપર સવાર થયેલું ભૂત ભાગી જાય છે અને પછી સ્વસ્થ ચિત્તે વિચાર કરવાથી, એવું જણાય છે કે તેણે પોતે પરિસ્થિતિને જેટલી વિકટ માની લીધી હતી એટલી વિકટ પરિસ્થિતિ નથી. બધાંનો ઉકેલ લાવી શકાશે. આમ, હિંમત આવી જાય છે.

સદ્ગ્રંથોનું વાચન:

જીવનમાં ક્યારેક એવું પણ બને છે કે ચારે બાજુથી મુશ્કેલીઓનો મારો થવા લાગે છે. તે સમયે તાત્કાલિક કોઈ માર્ગદર્શક પાસે જવા જેવી પણ પરિસ્થિતિ હોતી નથી કે બહાર પણ નીકળી શકાય તેમ નથી હોતું તો ત્યારે શું કરવું? એ સમયે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, બાઈબલ, ભાગવત, ઉપનિષદ - એવા

કોઈ પણ સદ્ગ્રંથ પાસે જવું. આ સદ્ગ્રંથો એ કંઈ નિર્ભવ પુસ્તકો નથી પણ તે મહાન જ્ઞાનના વાહકો છે. વળી, આ સદ્ગ્રંથો જેમણે લખ્યા છે, તેમની સૂક્ષ્મ ચેતનાને તેઓ ધારણ કરે છે. સદ્ગ્રંથોનું માત્ર એક પાનું પણ વાંચવાથી એના સર્જકોની મહાન ચેતનાના સૂક્ષ્મ સાંનિધ્યમાં આપણે મુકાઈ જઈએ છીએ. શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા વાંચતાં સાક્ષાત્ ભગવાન કૃષ્ણની સન્મુખ સૂક્ષ્મ રીતે આપણે પહોંચી જઈએ છીએ અને ગીતામાંથી પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે ઉપયુક્ત વાણી આપણને ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ આપે છે. ગીતાનો એકાદ શ્લોક, શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃતનો એકાદ પ્રસંગ, બાઈબલનું એકાદ વાક્ય પણ હતાશામાંથી ઊંચે લઈ જવા માટે પર્યાપ્ત થઈ જાય છે. સદ્ગ્રંથોનું વાચન કર્યા પછી આપણને ખબર પણ ન પડે તે રીતે મનની પરિસ્થિતિ બદલાઈ જાય છે. સ્વામી વિવેકાનંદના અગ્નિમંત્રો સમાં વાક્યોનું એક બહુ જ નાનકું પુસ્તક છે, 'શક્તિદામી વિચાર.' આમાંનાં વાક્યોમાં, ભાકેલા હારેલા, નિરાશ થઈ ગયેલા, જીવન જીવવાની ઈચ્છા ગુમાવી દીધેલા મનુષ્યમાં પ્રચંડ તાકાત જાગૃત કરવાની પ્રબળ શક્તિ રહેલી છે. કટોકટીના સમયે આવાં પુસ્તકોનાં એકાદ-બે વાક્યો પણ જીવનમાં શક્તિનો સંચાર કરી દે છે. ઘ.ત. 'આ એક મહાન સત્ય છે. શક્તિ જ જીવન છે, નિર્બળતા મૃત્યુ છે. શક્તિ આનંદરૂપ છે, શાશ્વત અને અમર છે, નિર્બળતા સતત તાણ છે, યાતના છે, મૃત્યુ છે.'

'નબળાઈનું ચિંતન કર્યા કરવું એ નબળાઈ દૂર કરવાનો ઉપાય નથી, પરંતુ શક્તિનું ચિંતન કરવું એ એનો ઉપાય છે. મનુષ્યની અંદર પ્રથમથી જ જે બળ રહેલું છે તેના પ્રત્યે તેને સભાન બનાવો.'

'લક્ષ્યે પહોંચવાનો એકમાત્ર માર્ગ આ જ છે કે પોતાની જાતને તેમજ બીજા સર્વ કોઈને કહેવું કે આપણે દિવ્ય છીએ. જેમ જેમ આપણે આનું રટણ કરતા જઈશું

તેમ તેમ શક્તિ આવતી જશે. પ્રથમ જે લઘુરૂપા ખાતો હશે તે વધુ ને વધુ બળવાન બનતો જશે. અવાજનું જોર વધશે અને અંતે સત્ય આપણા દૃઢ્યનો કબજો લેશે. આપણી નાડીઓમાં સત્ય વહેવા લાગશે, આપણા શરીરમાં સત્ય ઓતપ્રોત થઈ જશે.

‘જે કંઈ શક્તિ અને સહાય તમારે જોઈએ છે તે તમારી પોતાની અંદર જ છે, માટે તમારું ભાવિ તમે પોતે જ થાઓ. ગઈ ગુજરીને માદ કરવાની જરૂર નથી.’ તમારી સામે અનંત ભાવિ પડેલું છે. હંમેશાં યાદ રાખજો કે જે દરેક શબ્દ તમે ઉચ્ચારો, જે દરેક વિચાર તમે સેવો અને જે દરેક કાર્ય તમે કરો તે તમારા માટે સંસ્કારનું ભંડોળ ભેગું કરે છે. વળી, જેમ ખોટા વિચારો અને ખોટાં કાર્ય તમારી ઉપર વાથની જેમ તરાપ મારવા તૈયાર હોય છે તેમ બીજા બાજુ પ્રેરક આશાનાં કિરણો પણ છે કે સુવિચારો અને સત્કાર્યો તમારો બચાવ કરવા સહજ દેવતાઓની શક્તિથી સર્વદા અને સદા માટે તૈયાર હોય છે.’

સંતો, મહાત્માઓ અને મહાપુરુષોના જીવનના અનુભવોમાંથી પ્રગટેલી આવી જ્ઞાનધારા મનુષ્યના મન ઉપર ઘેરાયેલી સર્વ પ્રકારની મહિનતાઓને ધોઈ નાખે છે, મનને સ્વચ્છ, પવિત્ર અને વિશુદ્ધ બનાવી દે છે. એવા વિશુદ્ધ મનમાં પછી વ્યક્તિને પોતાના સાચા જીવનકાર્યનું જ્ઞાન થાય છે.

લશ્કરમાં કામ કરતો એક યુવાન મનથી સાવ ભાંગી પડ્યો હતો. ભારત-પાકિસ્તાનના યુદ્ધમાં તેના બધા સાથીદારો માર્યા ગયા હતા. વળી, તે જે જીવને ચલાવી રહ્યો હતો, તેના ઉપર પણ ભીષ્મ પડ્યો અને તે માંડ બચ્યો પણ તેનું મન સાવ ઉદાસ થઈ ગયું. જીવનમાંથી હવે તેને રસ જોડી ગયો. એક રાત્રે તે દિલ્હી રેલવે સ્ટેશનમાં ચાલતી ગાડીએ પાટા ઉપર ફૂટીને આત્મહત્યા કરવાનો વિચાર કરી રહ્યો હતો પણ કોઈ રીતે તે રાત્રે પોતાના વિચારનો અમલ કરી શક્યો નહીં. હવે તેણે બીજા દિવસ ઉપર તે છોડ્યું. બીજા દિવસે તે છાપું લેવા કોઈ સ્ટેશનની દુકાને ગયો. ત્યાં બુકસ્ટોલ ઉપર તેણે સ્વામી વિવેકાનંદના સુંદર ફોટાવાળું પુસ્તક જોયું. તેણે તે ખરીદી લીધું. તે પુસ્તક વાંચતાં તેના

આત્મહત્યાના વિચારો ચાલ્યા ગયા. તેને નવું જીવન મળી ગયું. તેને તેના જીવનનો સાચો અર્થ મળ્યો. બીજાઓને પ્રેમ કરવો, બીજાઓની સેવા કરવી - એ જીવનનું પ્રયોજન તેને સમજાઈ ગયું. તેણે પછી સૈન્યમાંથી નિવૃત્તિ લઈ લીધી. તે મહારાષ્ટ્રના રાલેગણ સિદ્ધિ નામના પોતાના ગામમાં પાછો આવ્યો. અનેક વિપરીત સંજોગોની વચ્ચે પણ તેણે હવે સેવાકાર્ય શરૂ કરી દીધાં. ધીમે ધીમે આખું ગામ બદલાઈ ગયું. એની આશ્ચર્યકારક સફળતાથી પ્રભાવિત થઈને તેને મહારાષ્ટ્રનાં ૩૦૦ ગામડાંઓના વિકાસની જવાબદારી સોંપવામાં આવી છે. એ યુવાન તે અજ્ઞા હજારે, આજે મહારાષ્ટ્રના અસંખ્ય પ્રામજનોના ઉદ્ધારક તરીકે પુજાઈ રહ્યા છે.

કેરાલાનાં - તિરુવનંતપુરમ્માં એન.સી.સી.ના એક મેજર ભવાનક માનસિક હતાશામાંથી પસાર થઈ રહ્યા હતા. તેઓનું લગ્નજીવન ખૂબ દુઃખી હતું. તેઓ વારંવાર કહ્યા કરતા, ‘ક્યારે હું મારી જાતને ગોળી મારી દઈશ, એ કહી શકતો નથી.’ તેમની આવી માનસિક દુર્દશાની વાત તેમના કનલે; શ્રીરામકૃષ્ણ મિશન તિરુવનંતપુરમ્ના એક સંન્યાસીને જણાવી. એ સંન્યાસીએ તે કનલને કહ્યું, ‘મેજરને કહેજો કે પહેલાં આ પુસ્તક વાંચી લે, પછી તેને જેમ ઈચ્છા થાય તેમ કરે’ એમ કહી ‘શ્રીરામકૃષ્ણ કથામૃત’નું પુસ્તક ભેટ મોકલાવ્યું. ત્યારબાદ થોડા મહિના પછી એ કનલ જ્યારે સ્વામીજીને મળ્યા ત્યારે તેમણે કહ્યું, ‘સ્વામીજી આપના પુસ્તકે તો જીદુ કર્યો. મારા જુનિયરને બચાવી લીધો. એ હવે એમ કહે છે કે ‘આખી દુનિયા કહે તો પણ હું આત્મહત્યા જેવું પાપ નહીં કરું.’

આ છે સદ્ગુણોનો પ્રભાવ. તે મનની સ્થિતિને જ સમુળગી બદલી નાખે છે. એથી માત્ર જીવનની કટોકટીના સમયમાં જ નહીં પણ દરરોજ જેઓ આવા સદ્ગુણોનું નિયમિત વાચન કરે છે તેમના જીવનમાં કટોકટી આવતી નથી. એટલે કે ગમે તેવી મુશ્કેલીઓ તેમને ખળભળાવી શકતી નથી.

- ‘આધુનિક માનવ શાંતિની શોધમાં’માંથી સાભાર

શિષ્યત્વનાં વીસ વર્ષ - ૨

પ્રારંભિક ઘડતર

- ડૉ. શ્રી શરદચંદ્ર બેહરા

શરૂઆતના દિવસોમાં શિવાનંદ આશ્રમ એ સાચા અર્થમાં આશ્રમ જ હતો. અત્યંત ઊંચી કોટિના એક પ્રખર યોગી એના પ્રમુખ હતા. તેઓ પોતાની પાસે કેવળ આઠ શિષ્યને રાખતા - સ્વામી કૃષ્ણાનંદજી (વર્તમાન મંત્રી નહીં), સ્વામી વિશ્વદાનંદજી, વિશ્વેશ્વર સ્વામીજી, ઓવિદ સ્વામીજી, પૂર્ણબોધ સ્વામીજી, શાન્ત સ્વામીજી, રામચંદ્ર સ્વામીજી અને નારાયણ સ્વામીજી આ બધા સંન્યાસીઓ ખૂબ ઊંચી કોટિના સાધકો હતા. હવે નવમું રત્ન જે ઉમેરાવાનું હતું, જે સાચે જ સૌમાં કલગીરૂપ નીવડવાનું હતું, તે હતું આપણો શ્રીધર. જે થોડા જ વખતમાં રાવ સ્વામીજી તરીકે સૌમાં સારી પેઠે ઓળખાતા થઈ ગયા હતા. આ નવા સ્વામીજી માટે કોઈ પણ કાર્ય હલકું નહોતું. બધાં જ કાર્યો પોતાના ગુરુદેવનાં ચરણોમાં સમાન રીતે ધરી દઈ શકાય તેવાં પૂજનાં ફૂલ હતાં. ૧૯૪૨થી ૧૯૪૪ દરમ્યાન દિવ્ય જીવન સંબંધી મંત્રી સ્વામી કૃષ્ણાનંદજીએ એમને 'દિવ્ય જીવન' નામના સામયિકની પત્રિકા પર સરનામાં લખીને ચોટાડવાનું કામ સોંપેલું. રાવ સ્વામીજીએ પરમ નિષ્ઠાથી આ સરનામાં લખવાનું કામ કર્યું. ત્યાર બાદ પુસ્તકલેખનાં પુસ્તકો ગોઠવવાનું કામ સોંપાયું. રાવ સ્વામીજીએ માત્ર ધૂળ ખંખેરી-ખંખેરીને એ પુસ્તકો અભરાઈમાં ફરી ગોઠવી દીધાં એટલું જ નહીં, દરેક પુસ્તક પર પૂંજ પછ ચડાવી દીધાં અને પોતે જાણે યોગની સાધના કરતા હોય એ જ રીતનાં ઉત્સાહ તથા નિષ્ઠા દાખવ્યાં. તદુપરાંત આશ્રમમાં કચરો કાઢવો, મહેમાનો તથા માંદાઓની સારસંભાળ રાખવી, ગંગા નદીમાંથી પાણી લાવીને ટાંકી ભરવી, ભોંય પર જાજમ પાથરવી, જંજલમાંથી લાકડાં વીણી લાવવાં, વાસણો ધોવાં, રસોઈના કામમાં મદદ કરવી, મંદિરનાં પૂજકાર્યો કરવાં, વળી પત્રવ્યવહાર કરવો, પાંડુલિપિઓ ટાઈપ કરવી અને સાંજના સત્સંગમાં તથા બીજા ધાર્મિક સમારંભમાં પ્રેરક પ્રવચન આપવાં વગેરે તમામ કાર્યમાં ભાગ લેતા. આ બધું કરતી વખતે પણ એમનું આધ્યાત્મિક અનુસંધાન સતત જળવાઈ રહેતું, કારણ કે એમના માટે કર્મ એ પ્રભુપૂજા જ

હતાં. ગુરુદેવ પોતે પણ એક કડક શિક્ષક, પ્રેમાળ પિતા, ચિંતાતુર માતા અને તેથી પણ વિશેષ એવું ઘણુંબધું હતા. એમની પાવનકારી આકાંક્ષામાંથી જે દિવ્ય કૃપા અને સૌમ્યતા વહેતી તેનાથી રાવસ્વામીજીનું હૃદય અવર્ણનીય આનંદથી ઊભરાઈ જતું. ગુરુદેવ પણ તરત પારખી ગયા હતા કે શ્રીધર પણ કોઈ એવો સામાન્ય જીવ નહોતો, જેને ઢગલાબંધ કામની જંજળમાં જ ખુંપાવી દેવાય. એના ઉજ્જવળ ભવિષ્યની ઝાંખી કરી લઈને ગુરુદેવ એને વચમાં-વચમાં બધાં જ કામ છોડાવી દઈ પોતાની અંગત સાધનામાં ડૂબી જવા કહેતા. શ્રીધર તો તત્ક્ષણ અંતરપરીક્ષણના જગતમાં સરકી જઈ જંગલોમાં રખડતો અને સૂમસામ નિર્જન સ્થાનમાં જઈ ત્યાંની પરમ શાંતિનું પાન કરી વૈશ્વિક સંવાદિતા સાથે તાર જોડી દેતો. પોતાને જ્યારે પણ ઈચ્છા થાય ત્યારે સાધના કરવા માટે તે હવે મુક્ત હતા.

બીમારોની સેવાશુભૂષા

શિવાનંદ આશ્રમમાં આવ્યે દશ દિવસ થયા ત્યારથી જ સ્થાનિક લોકો શ્રીધરને ડૉ. રાવજીના નામે બોલાવતા. અલભત, એની પાસે કોઈ દાકતરી ઉપાધિ તો નહોતી જ, પરંતુ ગરીબો તથા રક્તપીતિયાઓની લાંબા કાળની સેવાના લીધે એ કામ એને હસ્તગત થઈ ગયું હતું અને માંદા લોકોની સારવાર કરવામાં અત્યંત કુશળતા એણે મેળવી લીધી હતી. સંસાર માટેની કોઈ વાસના એના હૃદયમાં શેષ રહી ગઈ હોય તો તે માત્ર આ જ હતી. આવા સંજોગોમાં ડૉક્ટરનું શિરુદ એણે સહજ પ્રાપ્ત કરી લીધું. એક વખતે પોતે ફરવા નીકળેલો ત્યારે રસ્તામાં કોઈ રક્તપીતિયાને જોયો તો તેને આશ્રમના દવાખાને સારવાર માટે આવવા કહ્યું. એ રોગી જ્યારે આશ્રમના આંજણે પહોંચ્યો ત્યારે લગભગ તમામ લોકોએ પોતાનો રોષ દાખવ્યો. પરંતુ ગુરુદેવે ડૉ. રાવજીને પેલા રોગીની સારવાર કરવાની માત્ર પરવાનગી જ ન આપી, બલકે યુવાન બ્રહ્મચારીના આ દયાકાર્યના લીધે થયેલી આધ્યાત્મિક પ્રગતિ પ્રત્યે ઊંડી

કદર વ્યક્ત કરી. ત્યાર પછી શ્રીધરે આશ્રમના દવાખાનામાં રક્તપીતિયાની સારવાર પદ્ધતિસર શરૂ કરી. ગુરુદેવ પોતાના આ નવશિખાઉ નિશાળિયાની અસાધારણ ભક્તિને આનંદપૂર્વક નિહાળતા અને પ્રત્યેક મહિનાના છેલ્લા દિવસે આ રોગીઓનું જમણ પણ ગોઠવતા. હંમેશ મુજબ યુવાન બ્રહ્મચારી અને વડીલ ગુરુ બંને એકતાલ હતા. આશ્રમના દવાખાને પહોંચી જતા રોગીઓને શત્રું કે ડો. શિવાનંદજીની જેમ ડો. રાવજી પણ સાજા કરી દેવાની અસાધારણ શક્તિ ધરાવતા મહાત્મા છે. ડો. રાવજીએ વ્યવહાર ચલાવવા માટે સતીશંકર દાસગુપ્તાના 'ધરના તથા ગામના દાકતર' અને રખાલ દાસગુપ્તાના 'મટિરિમા મેડીકા' પુસ્તકોનો બરાબર અભ્યાસ કરી લીધો હતો, પરંતુ ખૂબી તો એ વાતની હતી કે પછી તો મોટી સંખ્યામાં આવનારા આ દુ:ખી રોગીઓ પ્રત્યે એ પોતાનો ઊંડો પ્રેમ અને નિષ્કાભરી કાળજી દાખવતા. પરિણામે એ માંદા લોકો પણ કોઈ નિષ્ણાત દાકતરોની સલાહ કરતા આ

સ્વામીજીના માત્ર આશીર્વાદ પસંદ કરતા. 'દાકતરને કદી પોતાનો અંગત સમય હોતો જ નથી' આ સૂત્ર પર ચાલીને શ્રીધર પોતાના ભોજન તથા આરામના સમયનો ભોગ આપીને પોતાનો સઘળો સમય આ માંદા લોકોની સેવા પાછળ આપતા. ઘણી વખત એની સારવાર ચમત્કાર પણ સર્જતી. એક વખતે ઉનાળાની એક અંધારી રાતે ઝેરી વીંછી ડંખી ગયેલ તેવી નાનકડી દીકરીને લઈને એક માણ આવ્યાં. આ કુરુણામયે તો તરત જ એને પોતાની કુટિરમાં બોલાવી અને ટોચથી એને તપાસી. એણે કાંઈ દવા-બવા કશું જ લગાડ્યું નહીં. હોઠો પર સતત પ્રભુનામનું રટણ કરતાં કરતાં પોતાના દુવાલને ડંખવાથી જગ્યાએ ઘસ્યા કર્યો. છોકરી તો તત્કાલ સાજા થઈ ગઈ. ઝેર પણ પોતાનો સ્વભાવ છોડી દે, આવી તો એ કુરુણાધન દાકતરના પ્રેમની તાકાત હતી. એની કુરુણા સર્વ સમાવિષ્ટ અને અચાક હતી.

□ 'કુરુણાસાગર ચિદાનંદ' માંથી સાભાર

બચવું છે? ખીલકે વળગી રહો

- શ્રી પરમાનંદભાઈ માંબી

કિલો જેટલા બાજરીના દાણા એક ઘંટીમાં ઓરાતા હતા. ઘંટીના પડ ફરતાં હતા. એક હાથે દળનારી શ્રી, ઘંટીનો હાથો પકડી ઘંટીને ફેરવતી હતી અને બીજા હાથે મુઠ્ઠી મુઠ્ઠી બાજરો, ફરતી ઘંટીમાં તે ઓરતી હતી અને દળાયેલા દાણામાંથી ચયેલો લોટ ઘંટીના ચાળામાં પડતો હતો. કિલો બાજરો દળાઈ ગયો. બાજરીના દાણા લોટમાં પલટાઈ ગયા. લોટ અંધાઈને ચૂલે ચડ્યો અને બાજરીના મૂળ દાણા રોટલામાં શેકાઈ ગયા. આવા એક શેકાતા રોટલાની તપતી આંખ પોતાને દર્શી રહેલી ઘંટી ઉપર પડી. ઘંટીનું ઉપરનું પડ ઉપડેલું હતું અને ત્યારે તેના જૂના ત્પાઈબંધો (બાજરાના દાણા) તો હજુ દળાયા વગરના જાવતા બચ્યા હતા અને દળનારી ઘંટી ઉપર આસન જમાવી મસ્તીથી બેઠા હતા. શેકાતા રોટલાએ પ્રશ્ન પૂછ્યો, 'મિત્રો ! ફરતી ઘંટી સાથે અમે તો લોટમાં ફેરવાઈ ગયા. બંધાઈને ચૂલે ચડ્યા. માનવીને પોષવા માટે તાવડીમાં શેકાયા. મને એ દિવસો યાદ આવ્યા કે ક્યાં એ ખેતર ! ક્યાં એ ખલું ! અને આજે બાજરાના માલિકની ઝૂંપડીમાં ! અને ક્યાં આ સળગતી ભઠ્ઠી ! પણ ધ્યાન મિત્રો તમારા દીદાર તો મૂળ જેવા જ રહ્યા. આ કૌતુક શી રીતે બન્યું ? તો અમે પાપી છીએ. તેથી દળાયા અને તમે પુન્યશાળી છો તેથી બચી ગયા ?'

તાવડી ઉપર ફેરવાતા રોટલાને ઘંટી ઉપરના દાણાએ જવાબ આપતાં કહ્યું, 'અમે એક હિક્મત કરી. ઘંટી ચાલતી હતી અને આપણને બધાંને દળતી હતી ત્યારે ઘંટીના વચ્ચેના ખીલકાને અમે વળગી રહ્યા. તમે ખીલકાથી અળગા થયા અને દળાયા અને અમે સહુ દળાતા ઊંચરી ગયા.' જગતના માનવીઓ આ ઘંટીના ખીલકા અને બચી ગયેલા દાણામાંથી બોધ લે તો સારું. કયો બોધ ? આ સંસારની ચક્કી સતત પૃથ્વી અને આકાશનાં પડળો વચ્ચે ફેરવાતી રહી છે અને તે પડળો વચ્ચે કરોડો માનવીઓ રોજ પીસાતા રહ્યા છે. તેઓ દળાયા કરે છે. તેઓનાં દિલ સંસારના અનેક સંતાપોથી શેકાતાં રહ્યાં છે. ત્યારે પેલા બાજરીના શાણા દાણા જેવા થોડાક માનવીઓ સંસારની ચક્કીના પ્રભુરૂપી ખીલકાને વળગી રહે છે. ચાલતી અને દળાતી આ ચક્કી વચ્ચે તેના ખીલકાથી એ લોકો શક્તિભર માટે વેગળા થતા નથી. તેથી સંસારના સંતાપો, દુ:ખો, વેદનાઓમાંથી ઊંચરી જાય છે. સંસારની વેદનામાંથી બચવાનો કેવળ એક જ ઉપાય છે અને તે પ્રભુરૂપી ખીલકાને ચક્કીમાંથી વળગી રહેવાનો. - 'સરગમ' માંથી સાભાર

તપશ્ચર્યા અને સામાન્ય બુદ્ધિ

- શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી

શરીરના સંરક્ષણ માટે વ્યાયામ ખૂબ જ જરૂરી છે. સ્વામીજીને તેમની કિશોર અવસ્થામાંથી જ વ્યાયામ કરવાનો અભ્યાસ થઈ ગયો હતો. સાધનાકાળમાં પણ તેમણે વ્યાયામને આધ્યાત્મિક રૂપ આપીને તેઓ મુક્ત વાતાવરણમાં એક કે બે માઈલ સુધી દોડતા હતા. આજના રૂઢિવાદી સંન્યાસીઓ વ્યાયામના આ ઈતિહાસિક રૂપને અક્ષમતા અને પ્રતિકૂળતાની દૃષ્ટિથી જુએ છે. ક્યારેક ક્યારેક તો સાધુ-સમાજ સંકુચિત અને નિષેધક હોવાને કારણે આવા વ્યાયામ-સમર્થક સાધુને અધાર્મિક અને ત્યાજ્ય સમજીને અપમાનિત પણ કરે છે; પરંતુ સ્વામીજીએ ધર્મીધર્મને ક્યારેય તપસ્થાનું રૂપ ન આપ્યું.

સ્વર્ગાશ્રમની મુખ્ય વસ્તીથી થોડે દૂર જ્યાં ગંગાજી વહાંક લે છે, ત્યાંથી પણ આગળ જઈને સ્વામીજી દરરોજ ઉત્સાહપૂર્વક એક થી બે માઈલ સુધી દોડી આવતા હતા. કાર્યક્રમ અને કામકાજની અવિરામ ઘટમાળ વચ્ચે જેવો અવસર પ્રાપ્ત થાય કે સત્વરે દોડી આવવાનો તેમનો અભ્યાસ નિયમિતરૂપે આજે પણ પહેલાંની જેમ જ ચાલે છે. આવા પ્રકારના અભ્યાસ માટે તેઓ સૌને પ્રેરણા આપે છે, વિશેષરૂપે જેમને બીજી રમતગમત કે વ્યાયામ વગેરે કરવાની સુવિધા નથી મળતી, એવા સાધકોને તો ચોક્કસ આ દિશામાં પ્રેરિત કરે છે. એવા ગૃહસ્થો કે જેમનું કામકાજ કે ધંધો-વ્યવસાય અથવા નોકરી બેઠકું છે; તેમણે પણ પોતાના ઓરડા-ઓસરી કે આંગણામાં ઓછામાં ઓછો થોડો સમય કાઢીને પણ દોડવાનો અભ્યાસ કરવો જ જોઈએ. દૈનિક કાર્યો વચ્ચે પણ ઊંડા શ્વાસોસ્વાસની પ્રક્રિયા તથા કામકાજના દબાણમાંથી થોડી પળો વિરામ માટે ફાજલ કરવાની યુક્તિથી શરીરને તરુણ તથા સ્વસ્થ બનાવીને સાચવવાનું આવશ્યક છે.

સ્વામીજીએ આ અનુભવ્યું: “તપશ્ચર્યાને કારણે જોકે મારાં શરીરનાં બંધારણને અવ્યવસ્થિત કરી નાખ્યું છે

અને મારા ઉપર ભારે પ્રતિઘાત કર્યો છે, તો પણ આ બધાનાં ભયંકર ઘાતક પરિણામોથી હું મારી જાતને-મારા શરીરને બચાવી શક્યો છું. વ્યાયામના આ અભ્યાસે જ મારા શરીરને સુરક્ષિત રાખ્યું છે. આજે પણ હું મારા આ અભ્યાસને આજસ ક્યાં વગર દરરોજ નિયમિત રૂપે કરું છું. કોઈ પણ પ્રતિઘાતને મારા માથે સવાર નથી થવા દેતો. કોઈ પણ કાર્ય માટે ઊભા રહેવું પડે તો મારું માથું ભમવા લાગે છે તો હું એવી પરિસ્થિતિનું પણ નિયંત્રણ કરી લઉં છું અને પહાડો પર થોડું દોડી આવી ને કે શીર્ષાસન કરીને કામકાજમાં ફરીથી મન પરોવી દઉં છું.

“આ પછી જેવો હું કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે તત્પર થાઉં છું કે મારામાં વિપુલ શક્તિસંચરણનો અનુભવ થાય છે. ઈશ્વર જ જાણે કે આ શક્તિ ક્યાંથી આવે છે? પછી હું સશક્ત થઈને ખૂબ જ સરળતાથી પોતાની જાતને કામકાજમાં પરોવી દઉં છું ત્યારે મારાં સતત ઓજસ્વી પ્રવચનોનું સ્ફુરણ થાય છે. ઘાકનો અનુભવ થાય ત્યારે જ રોકાઉં છું; તેની વચ્ચે મને કોઈ રોકી શકે નહીં. હું સ્વયં આવું કરી શકવાની મારી આ ક્ષમતા પર વિસ્થિત થાઉં છું.”

“ક્યારેક ક્યારેક તો મારી અંદર ઊભા થવાની શક્તિ પણ નથી હોતી; પરંતુ જ્યારે એક વાર ઊભો થઈ જાઉં તો એકાએક શક્તિનો તે જોત ક્યાંથી ફૂટી નીકળે છે એનું રહસ્ય તો માત્ર ઈશ્વર જ જાણે છે. આ શક્તિ મારી પોતાની નથી હોતી, હું તો સાધન માત્ર છું; પરંતુ હું એટલું અવશ્ય જાણું છું કે વ્યાયામના આ અભ્યાસના પરિણામ - સ્વરૂપે જ મારું સ્વસ્થ શરીર એકાએક અખૂટ શક્તિ-સંચારનું વહન કરે છે.”

માધ્યમની રક્ષા કરો

બીજી જ જણે પોતાના ભારે ઊંચા શરીર ઉપર

ધારણ કરેલા મોટા કોટ તરફ ઈશારો કરતાં (આ શિયાળાના દિવસો હતા અને ઠંડી શરીરને કંપાવતી હતી) પોતાનું હસવું રોકી રાખીને તેમણે કહ્યું, “ નિઃસંદેહ મારી આ વેશભૂષા ઠાકમાઠવાળી છે, પરંતુ હું પોતાના વિશે સંસાર જે ટીકા કરે છે તેની ચિંતા નથી કરતો. સારાં કાર્યો કરતા રહેવા માટે શરીરને સ્વસ્થ સ્થિતિમાં સંભાળીને રાખવું ખૂબ જરૂરી છે. જે પણ સંપત્તિ તમારી પાસે છે તેમાં વિશ્વને ભાગીદાર બનાવો, નહીં તો માનવજીવન વ્યર્થ છે. આમ કરવા માટે શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતાને અર્પડ રાખવાં પડશે.”

“જો હું શિયાળામાં ગરમ કપડાંથી મારા શરીરની રક્ષા ન કરું, તો તેના પરિણામે કમરદર્દને નિમંત્રણ આપવાનું થશે અને એવી કથળેલી તબિયત સાથે હું પોતાનું કામ અને સંસારની સેવા કરવામાં અસમર્થ થઈ જઈશ અને લાભ કોને થશે? માત્ર દવા વેચવાવાળાને જ ને!”

આગળ વધતાં સ્વામીજીએ કહ્યું, “શું આપે ધ્યાન ન આપ્યું? હું કોઈ પણ વસ્તુને એક ક્ષણ માટે પણ મારા માટે જ રાખી મૂકતો નથી. કંઈ પણ નવીન જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય, તો તેને હું માનવતાની સેવા માટે સમર્પિત કરી દઉં છું. તેને વિસ્તારપૂર્વક સમજાવીને સર્વ સાધારણ જનગણને લાભ પહોંચાડવામાં ક્ષણવારનો પણ વિલંબ કરતો નથી. આ માટે હું સતત સક્રિય રહું છું. વિશ્વામ માટે મારી પાસે કોઈ સમય છે જ નહીં. સક્રિયતાના આ સિદ્ધાંતના આધાર ઉપર જ હું પોતાના આ લૌકિક

જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણને લોકકલ્યાણ માટે વાપરવા માર્યું છું.

“જૂની ઐતિહાસિક કથાઓમાં વહ્નવિધી તપસ્યા અને કઠોરતાના નામે હું મારા શરીરને મુશ્કેલીમાં કેવી રીતે નાખી શકું? ખૂબ કઠિન તપસ્યા કરી તમો પોતાની જાતને ક્યારેય પરમાર્થ કરવાની સ્થિતિમાં ન રાખી શકો. તે માટે સ્વાસ્થ્યરક્ષા આવશ્યક છે, હા; વિદ્યાસિતાથી બચવા માટે પ્રમાણિક પ્રયત્ન તો કરતા જ રહેવું જોઈએ.”

માનવ-સેવી સંત એ.સી.સી.ના કહેવા પ્રમાણે આ દેહરૂપી ગધેડને આમતેમ અવારનવાર ભોજનરૂપી ચારો નાખતાં જ રહેવું જોઈએ. આ સત્યથી આપણે બચી શકીએ તેમ નથી ત્યારે જ આ શારીરરૂપી ગર્દભ બંધુની જરૂરી કાર્યક્ષમતા જાળવી રાખી શકાશે.

માટે તપસ્યા વિવેકયુક્ત મર્યાદામાં વ્યવહારને ઉચિત થવી જોઈએ, નહીં તો આ અસાવધાનીથી આધ્યાત્મિક ક્ષમતા ક્ષીણ અને હાસ્યાસ્પદ થઈ જશે. તેને વ્યવહારિક જ્ઞાન તથા જાગૃતિ દ્વારા સંતુલિત બનાવી રાખવી પડશે. તપસ્વી જરૂર બનો; પરંતુ કોઈ પ્રકારના ‘અતિ’ સુધી ન જાઓ, નહીં તો વિષમ સ્થિતિ ઉત્પન્ન થઈ જશે અને તે આપણા ધ્યેયથી વિપરીત છે. આપણું ધ્યેય અમરત્વની શોધ અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ છે, તેને માટે આપણે અહમ્ અને નિમ્ન વ્યક્તિત્વને તંબૂસી નાખવાનું છે, સ્થૂળ શરીરને નહીં. માટે સ્વર્ક્ષિત મધ્યમ માર્ગ દ્વારા જ ધ્યેયની પ્રાપ્તિ કરો.

□ ‘પ્રકાશપુંજ’માંથી સાભાર

- તમારી હોશિયારીથી તમો રમત જીતી શકો છો; પરંતુ તમારા પરસ્પર નિઃસ્વાર્થ પ્રેમભર્યા સંબંધોથી તમો ‘વિષજીત’ બની શકો છો.
- ઘોડા એવા સંબંધો હોય કે જ્યાં તમોને કોઈ ભૌતિક લાભ ન મળે, પરંતુ તે તમારાં જીવનને ધન ધન્ય કરી શકતા હોય છે.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

ગુરુભક્તિ યોગ-૫

- શ્રીમતી રૂપા મજમુદાર

નમોઽસ્તવન્તાય સહસ્રમૂર્તયે, સહસ્રપાદાક્ષિણિરોરુબાહવે ।

સહસ્રનામ્ને પુરુષાય શાશ્વતે, સહસ્રકોટિયુગધારિણે નમઃ ॥

ગુરુદેવની ચેતના પરમાત્મ ચેતના સાથે એકરૂપ હોવાથી શિષ્યો, સાધકો અને ભક્તો ઉપર અવિરત વરસે છે. એટલું જ નહિ, સૌ એમની કૃપાના અધિકારી છે. ગુરુદેવ માટે 'મારું-તારું' છે જ નહિ, જે શરણમાં આવ્યું તેનો ઉદ્ધાર નિશ્ચિત છે. તેઓ કરુણાસાગર છે, દયાસાગર છે, કરુણાનિધાન છે.

**‘બરસત બરસત સદ્ગુરુ કૃપા
પીણે પીણે પ્યારે મન નિશદિન સારે’**

મન ભરીને કૃપાનું પાન કરીએ. સરળ બનીએ, સહજ બનીએ. એક વખત ગુરુભગવાન શ્રી સ્વામી ચિદાનંદજી મહારાજ ભક્તો સાથે રેલવે સ્ટેશન જતા હતા. મોડું થઈ ગયું હતું એટલે ભક્તો ટ્રેન ચૂકી ન જવાય એટલે ગુરુદેવનો સમાન લઈ આગળ દોડી રહ્યા હતા. ગુરુદેવ પાછળ આવી રહ્યા હતા. એટલામાં એક અંધ ભિક્ષુકે ગુરુદેવ સામે પોતાની ઝોળી ફેલાવી. હવે કરુણાસાગર ગુરુદેવ ભિક્ષુકને કંઈ પણ આપ્યા વગર કેવી રીતે આગળ જઈ શકે? એમની પાસે ભિક્ષુકને આપવા માટે કશું નહોતું. એમણે ભિક્ષુકની બાજુમાં જ ઊભા રહી પોતાનું ઉત્તરીય વસ્ત્ર ફેલાવી ભિક્ષુક માગવાની શરૂ કરી. લોકોએ તેમાં પૈસા મૂકવા માંડ્યા. જે ભક્તો આગળ દોડતા હતા તેમણે પાછું વળીને જોયું. ગુરુદેવ દેખાયા નહીં એટલે પાછા દોડ્યા. જોયું તો તેઓ તો ભિક્ષુક માગી રહ્યા હતા. તેમણે ગુરુદેવની ઝોળીમાં પૈસા મૂક્યા. ગુરુદેવે તે બધાં પૈસા ભેગા કરી એ અંધ ભિક્ષુકને પ્રેમથી આપ્યા અને પછી આગળ વધ્યા. ટ્રેન આ પરોપકારના કૃત્યની સાક્ષી બની ગુરુદેવની રાહ જોતી ઊભી હતી. ‘સર્વ ભ્રમ્યમયમ્’ બોલવું સહેલું છે. અમલીકરણ અઘરું છે. માટે સતત ગુરુદેવના જીવન પ્રસંગોનું ચિંતન કરવું જોઈએ. ગુરુદેવ પણ આપણા જેવા પ્રસંગોમાંથી પસાર

થાય છે. એમનો વ્યવહાર અને આપણા વ્યવહાર વચ્ચે આસમાન-જમીનનું અંતર છે. ચિંતન કરતાં કરતાં આપણી કક્ષાથી થોડા ઉપર તો ચોક્કસ ઊંઠી શકીએ.

સદ્ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે આપણા કલ્યાણ માટે શાઓના સારસ્વરૂપ ત્રણસોથી વધારે પુસ્તકો લખ્યાં છે. એક વખત એક પુસ્તકના પ્રકાશનના કાર્ય અર્થે બે શિષ્ય દિલ્હી ગયા હતા. સ્વામીજી મહારાજને ખ્યાલ આવી ગયો કે તેઓ ત્યાં અમનચમનમાં પડી ગયા છે. એમણે તેઓને તાત્કાલિક દૃષ્ટિકેશ આશ્રમમાં પાછા ફરવાનો આદેશ કર્યો. ત્યારે આશ્રમના ઘણાં લોકોએ કહ્યું, ‘સ્વામીજી, આપ એમને પાછાં બોલાવો છો, પરંતુ પ્રકાશનનું કાર્ય અધૂરું રહી જશે અને આપણને ઘણાં પૈસાનું નુકસાન થશે’. ત્યારે સ્વામીજી મહારાજે કહ્યું, ‘હું આર્થિક નુકસાન સહન કરી શકું છું પણ કોઈના જીવનનું નુકસાન સહન નહીં કરી શકું. તેમણે પાછા આવવું જ પડશે.’

એક સાધક જીવનમાં અવળા માર્ગે ચઢી ગયો. સ્વામીજી મહારાજે તેને બોલાવ્યો અને કહ્યું, ‘બેટા ! સાત દિવસથી ચોવીસ કલાક મને તારો જ વિચાર આવે છે. તું જે રસ્તા ઉપર જઈ રહ્યો છે એ પતનનો રસ્તો છે અને એ રસ્તા પરથી તું ક્યારેય પાછો નહીં ફરી શકે માટે એ રસ્તો છોડી દે.’ સાધકે કહ્યું, ‘સ્વામીજી, હું પણ જાણું છું મારો રસ્તો યોગ્ય નથી પરંતુ હું મારી જાતને રોકી શકતો નથી.’ સ્વામીજી મહારાજે કહ્યું, ‘હું તને મંત્રદીક્ષા આપું છું. સવાર, બપોર, સાંજ આ મંત્રજાપ કરજે, એનાથી તારી આદત છૂટી જશે.’ મંત્રદીક્ષાના માધ્યમથી ગુરુદેવે તે સાધકના મનઃપ્રદેશમાં પ્રવેશ કર્યો અને એનાં વિચારો બદલી નાંખ્યા અને મંત્રજાપ કરવાથી તે સંપૂર્ણપણે બરાબ આદતથી મુક્ત થઈ ગયો.

એનો ઉદ્ધાર થઈ ગયો.

આશ્રમમાં રહેતો એક સાધક અચાનક આશ્રમ છોડવાની તૈયારી કરવા લાગ્યો. ગુરુદેવને ખ્યાલ આવી ગયો. તેઓ સ્વયં તેની પાસે ગયા અને તેને પૂછ્યું, 'આ પવિત્ર ગંગા નદી, હિમાલય, આશ્રમનું પવિત્ર વાતાવરણ, આધ્યાત્મિક સંદનો છોડીને તમે કેમ જવા માગો છો?' સાધકે કહ્યું, 'બીજા એક સાધકે મારું અપમાન કર્યું છે, માટે હવે હું અહીં રહેવા માગતો નથી.' ગુરુદેવે કહ્યું, 'એ અપમાનજનક શબ્દો હવામાં ઓગળી ગયા. એણે તમને સ્પર્શ કર્યો નથી. તમને અપમાન લાગ્યું એનો અર્થ જ એમ થયો કે તમારી સાધના અધૂરી છે. માટે સાધના પૂર્ણ કરવા પણ તમારે અહીં રહેવું જરૂરી છે અને ખાસ વાત, જો તમને માન જ જોઈતું હોય તો હું રોજ તમારી કુટીર પાસે આવી તમને બાદશાહી સલામ ભરીશ પણ તમે અહીં જ રહો એમાં જ તમારું કલ્યાણ છે.'

આપણા હિતનો વિચાર ગુરુદેવના હૈથે સતત વસેલો હોય છે, જેની તુલના કોઈની સાથે કરી શકાય નહીં. તેઓ સાક્ષાત્ વિષ્ણુસ્વરૂપ છે.

શંકર ભગવાન મૃત્યુના પાશમાંથી છોડાવી આપણને અમૃતત્વની ઉપલબ્ધિ કરાવે છે. ગુરુદેવ પણ ષટ્તરિપુ - અહંકાર, કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, મત્સરથી મુક્ત કરાવે છે. ગુરુદેવે એમના દરેક પુસ્તકમાં એક વાતનું દર્દીકરણ કર્યું છે કે જીવનનું એકમાત્ર લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. જે આત્મસાક્ષાત્કારનું કેન્દ્ર છે એ જ અહંકારનું કેન્દ્ર છે. જ્યાં સુધી આપણો અહંકાર હુવારાની માફક ઊછળતો રહેશે ત્યાં સુધી આત્મસાક્ષાત્કારનું બીજ ધરબાયેલું જ રહેશે. પાનબાઈએ કહ્યું છે, 'વીજળીના ચમકારામાં સોયના નાકામાં દોરો પરોવી દો એટલી જ ભણ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે થાય છે.' એ માટે નિરહંકારી બનવું જ પડશે, જે સ્થિતિ ગુરુસત્તા જલાવી શકે.

આજના સમયમાં કામવાસના ખૂબ પ્રબળ બની છે. ગુરુદેવ કામવાસના માટે પ્રચંડ જવાલા સમાન હતા. એમની ઉપસ્થિતિ માત્રથી એવા વિચારો ભસ્મીભૂત થઈ જતા. એ સમયમાં મદાસથી એક મેગેઝિન પ્રકાશિત થતું

હતું જેમાં અશ્લિલ ફોટા સાથે રોમાન્ટિક વાતઓ છપાતી હતી. આ મેગેઝિનના હજારો વાચકો હતા. ગુરુદેવે આ મેગેઝિનમાં 'યોગના પાઠ' નામે લેખ લખવાના શરૂ કર્યા. લોકોએ તેનો ખૂબ વિરોધ કર્યો કે સ્વામીજીએ આવા મેગેઝિનમાં લખવું જોઈએ નહીં, પરંતુ ગુરુદેવ પાસે સ્પષ્ટ દષ્ટિ હતી. તેમણે કહ્યું, 'આ મેગેઝિન વાંચવાવાળો વર્ગ મારી પાસે આવવાનો નથી અને જો મારે એમના સુધી પહોંચવું હોય તો આ જ એક રસ્તો છે કે હું તેમના ઘરમાં પ્રવેશ કરી શકું છું.' કોઈએ દલીલ કરી કે, 'તમે આ લખો છો પણ કોઈ વાંચશે નહીં.' ગુરુદેવે કહ્યું, 'કોઈક એક લીટી વાંચશે, પછી ફકરો વાંચશે. જે બીજ તેમનામાં પડશે તે નકામા જવાના નથી. જરૂર અસર કરશે.' એમની જે સૂક્ષ્મ દષ્ટિ હતી તે સત્ય પુરવાર થઈ. તેમની પાસે હજારો વ્યક્તિના પત્રો આવવા લાગ્યા, જેમની ઈચ્છા આ રસ્તેથી પાછા વળી પોતાના દિવ્ય સ્વરૂપની અનુભૂતિ કરવાની હતી. ગુરુદેવે બધાને ખૂબ હિંમત આપી, દિલાસો આપ્યો અને આધ્યાત્મિક માર્ગે પ્રયાણ કરવા માટે પ્રેરણા આપી. શું આ બધું જાણી આપણા હૃદયમાં ગુરુભક્તિયોગ જાગત નહીં થાય?

ગુરુદેવે જાહેર ઘોષણા કરી છે - હિંમતવાળા બનો, જિગરવાળા બનો. જે મહાન અંતર્વાસી છે, જે શાશ્વત અંતર્યામી છે એમની ચેતના સાથે મારી ચેતના એકરૂપ છે. તે તમારી અંદર જ બિરાજમાન છે. જે તમને અસત્યમાંથી સત્ય તરફ, અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ અને મૃત્યુમાંથી અમૃતત્વ તરફ લઈ જશે. શ્રદ્ધા રાખજો.' ગુરુમાં આપણે શ્રદ્ધા રાખીએ, નિષ્ઠા રાખીએ, આજ્ઞાકિત થઈએ, સમર્પિત થઈએ અને શરણાગતિ સ્વીકારીએ. ગુરુભક્તિયોગ શીખવા-શીખવવાનો યોગ નથી, અનુભૂતિનો યોગ છે. સમર્પણ અને શરણાગતિના ભાવથી ચોક્કસ સિદ્ધ થશે. અંતમાં ગુરુદેવના ચરણકમળમાં એક પંક્તિ નિવેદિત કરું છું -

ધૂંતો હમને અનેક ગુરુ દેખે હૈં,

તુમસા નહીં દેખા.'

ગોળ ખાવાથી થતા ફાયદા

રાત્રે સૂતાં પહેલાં ૭ દિવસ ગોળ ખાઈ જુઓ. આપજાતની તકલીફ દૂર થઈ જશે. આજે જ અજમાવી લો. ગોળ ખાવાના ફાયદા તો બધા જાણે જ છે. પણ અમે અહીંયા ચાતના સૂતાં પહેલાં ગોળ ખાવાના ફાયદા જણાવી રહ્યા છીએ. જો તમે ૭ દિવસ સતત આમ કરશો તો તમને તે ફાયદો કરશે. આયુર્વેદ મુજબ હંમેશા તંદુરસ્ત રહેવા માટે રોજ ૬ગભગ ૨૦ગ્રામ ગોળ ખાવો જોઈએ.

તેના વિષે અમે આયુર્વેદ નિષ્ણાત અભરાર મુલતાની સાથે વાત કરી તો તેમણે જણાવેલ કે ગોળમાં રહેલ તત્વ શરીરના એસિડને દૂર કરી દે છે. જ્યારે ખાંડના સેવનથી શરીરમાં એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય છે. જે ઘણી બીમારીઓનું કારણ બને છે. જેમ કે સૌને ખબર છે કે આજકાલ આપણું હાલનું ખાવાપીવાનું યોગ્ય ન હોવાને કારણે માણસ વહેલા યાકી જાય છે, એટલું જ નહીં ઘરડાંની સાથેસાથે મુવાનો પણ તેમની ગણતરીમાં આવી ગયેલ છે. મુવાન પણ જલ્દી યાકી જાય છે. ઘોડું કામ કરવાથી યાકનો અનુભવ કરવા લાગે છે પણ મિત્રો, આજે અમે તમારા માટે એક એવો નુસખો લઈને આવ્યા છીએ જેનું સેવન કરવાથી તમારો યાક નિયમિત રીતે દૂર થઈ જશે.

જો તમે આ જણાવ્યા મુજબ વિધિને કામમાં લો છો તો તમને ઘણા ફાયદા થશે. તો આવો જોઈએ આ નુસખા વિષે. તમે જોઈું હશે કે મજૂર હંમેશા ગોળનું સેવન કરે છે. પણ તમે ક્યારેય એ વિચાર્યું છે કે તે ગોળનું સેવન કેમ કરે છે? મજૂર તમારાથી વધુ મહેનત કરે છે તેમ છતાં પણ તે યાકતો નથી તેનું મૂળ કારણ છે તે નિયમિત રીતે ગોળનું સેવન કરે છે.

ભારતમાં હંમેશા લોકો ખાધા પછી ગળ્યું ખાવાનો શોખ ધરાવે છે. પણ જો તમારે આરોગ્ય જાળવી રાખવું છે અને ગળ્યું પણ ખાવું છે તો એક હેલ્થી ઓપ્શન

હોઈ શકે છે. ગોળનું ભારતીય સંસ્કૃતિમાં પોતાનું મહત્વ છે. ગોળ અને ખાંડ બંને શેરડીના રસમાંથી બને છે. પણ ખાંડ બનાવતી વખતે તેમાં રહેલ આયર્ન તત્વ, પોટેશિયમ, અંધક, ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ વગેરે તત્વ નાશ થઈ જાય છે. પણ ગોળ સાથે આવું બનતું નથી.

ગોળમાં વિટામિન-બી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી આવે છે. એક શોધનું તારણ માનીએ તો ગોળનું નિયમિત રીતે સેવન તમને અનેક પ્રકારની આરોગ્ય સંબંધિત તકલીફોથી છૂટકારો અપાવી શકે છે. આવો જાણીએ ગોળના થોડા મહત્વના ફાયદા. ગોળથી આ પ્રકારની તકલીફો દૂર થઈ શકે છે.

૧. સ્કીન થઈ જાય છે ચમકદાર: ૭ દિવસ સુધી રોજ ગોળ ખાવાથી તમારી સ્કીન કલીયર અને હેલ્થી થઈ જશે કેમ કે ગોળ શરીરમાંથી ટોક્સીનને બહાર કાઢી નાખે છે. જેથી સ્કીન ચમકદાર બને છે. સ્કીન સંબંધિત તકલીફ પણ દૂર થઈ જાય છે.

૨. હાડકાં થશે મજબૂત : ગોળ ખાવાથી હાડકાં મજબૂત થઈ જાય છે. તેમાં કેલ્શિયમ સાથે ફોસ્ફરસ પણ હોય છે જે હાડકાંને મજબૂત બનાવે છે.

૩. નબળાઈ થઈ જશે દૂર : જો તમને નબળાઈનો અનુભવ થાય છે તો દૂધ સાથે ગોળ ખાવાથી આ તકલીફ દૂર થઈ જશે. ગોળ શરીરમાં એનર્જીનું લેવલ વધારી દે છે.

૪. ગેસ અને એસિડિટી થશે દૂર : જો તમે રાત્રે ખાધા પછી સૂતાં પહેલાં થોડો ગોળ ખાઈ લો તો ગેસ અને એસિડિટીની તકલીફ દૂર થઈ જશે.

૫. માઈગ્રેન અને સામાન્ય માથાનો દુઃખાવો થઈ જાય છે દૂર : ગાયના ઘી સાથે ગોળ ખાવાથી માઈગ્રેન અને સામાન્ય માથાનો દુઃખાવો દૂર થઈ જાય છે. સૂતાં પહેલાં અને સવારે ખાલી પેટે ૫ મિલી.

ગાયના ઘી સાથે ૧૦ ગ્રામ ગોળ એક દિવસમાં બે વખત ખાવાથી માઈગ્રેન અને માથાના દુઃખાવામાં રાહત મળશે.

ગોળના ૮ ચમત્કારિક ફાયદા :

૧. ગોળ શરીરનું લોહી ચોખ્ખું કરે છે અને મેટાબોલીઝમ ઠીક કરે છે. રોજ એક ગ્લાસ પાણી કે દૂધ સાથે ગોળનું સેવન પેટને ઠંડક આપે છે. તેનાથી ગેસની તકલીફ થતી નથી. જે લોકોને ગેસની તકલીફ છે તે રોજ લંચ કે ડીનર પછી થોડો ગોળ જરૂર ખાય.

૨. એનિમિયા : ગોળ આયર્નનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. તેથી તે એનિમિયાના દર્દી માટે ખૂબ ફાયદાકારક છે. ખાસ કરીને મહિલાઓ માટે તેનું સેવન ખૂબ વધુ જરૂરી છે.

૩. ત્વચા, ટોક્સીન, ખીલ દૂર : ત્વચા માટે ગોળ ખૂબ ફાયદાકારક હોય છે. ગોળ લોહીમાંથી ખરાબ ટોક્સીન દૂર કરે છે. જેનાથી ત્વચા ચમકદાર બને છે અને ખીલની તકલીફ રહેતી નથી.

૪. શરદી અને કફ : તેનું સેવન શરદી અને કફથી આરામ અપાવે છે. શરદી દરમિયાન જો તમે કાચો ગોળ ન ખાવ તો ઘાડવામાં પણ તેનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

૫. ઘાક અને નબળાઈ : ખૂબ વધુ ઘાક અને નબળાઈનો અનુભવ કરવા ઉપર ગોળનું સેવન કરવાથી તમારી એનર્જી વધી શકે છે. ગોળ જલદી પચી જાય છે અને ખાંડનું સ્તર પણ વધતું નથી.

૬. તાવનું નિયંત્રણ, દમ : ગોળ શરીરમાં તાવને નિયંત્રિત રાખે છે. તેમાં એન્ટી એલર્જીક તત્વ રહેલ છે. તેથી દમના દર્દીઓ માટે તેનું સેવન ઘણું ફાયદાકારક સાબિત થાય છે.

૭. સાંધાના દુઃખાવા : ગોળ સાંધાના દુઃખાવાથી પણ આરામ અપાવે છે. રોજ ગોળના એક ટુકડા સાથે આહુનું સેવન કરવાથી સાંધાના દુઃખાવાથી છૂટકારો મળી શકે છે.

૮. બ્લડ પ્રેશર : ગોળમાં વધુ પ્રમાણમાં પોટેશિયમ મળી આવે છે. જે બ્લડ પ્રેશરને કંટ્રોલમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.

ગોળનું સેવન કરવાની રીત :

૧. દેશી ઘી સાથે : જો તમને સામાન્ય રીતે જ ગોળ ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી તો તમે ગોળને ઝીણો કતરી લો અને તેને દેશી ઘીમાં ભેળવી દો પછી તેને રોટલી ઉપર મૂકીને ખાશો તો તમને ખૂબ એનર્જી મળશે.

૨. દૂધ સાથે : સાંજે ખાતી વખતે તમારે ગોળનું સેવન કરવું જોઈએ. તેને તમે જ્યારે દૂધ પીવો છો તેની સાથેસાથે ખાઈ શકો છો. જેથી તમારું સિમ્પ્લોબીનનું સ્તર ઝડપથી વધશે અને તમને એનર્જી મળશે.

૩. છાશની સાથે : તમે શિયાળામાં સવારે છાશ સાથે પણ ગોળનું સેવન કરશો તો તમને તેનાથી ખૂબ જ વધુ એનર્જી મળશે અને તમને આવા સેવનથી સ્વાદ પણ આવે છે અને ઘાક પણ નથી ધાગતો.

- સંકલન

જીવનનાં કોઈ પણ મોટાં કાર્યો તમો કદી પણ એકલે હાથે કરી શકો નહીં. તમો જે જીવન લક્ષ્ય લઈને જીવતા હો અને તે લક્ષ્ય ભણી આગળ વધતા હો, ત્યારે તેવા જ મતાવલંબી લોકોમાં તમારે શ્રદ્ધા કેળવવી - જીભવવી પડશે. પછી કિતેહ ઘોડતી આવશે.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ

આદુના ફાયદા

કિમોથેરાપી કરતાં આદુની અસર ૧૦,૦૦૦ ગણી વધુ।

રસોઈમાં આદુનો છૂટથી ઉપયોગ કરો. કેન્સર હોય તો આદુનું સેવન રોજ કરો. કેન્સરની દવા 'ટેક્સોલ' કરતાં આદુનાં 'દ-શોગાઓલ' નામનાં તત્ત્વમાં કેન્સર સામે લડવાની દસ હજાર ગણી ક્ષમતા છે.

ખાસ વાત એ છે કે આદુ માત્ર કેન્સરના કોષો પર પ્રહાર કરે છે, સ્વસ્થ કોષો પર નહીં.

કિમોથેરાપી કરતાં આદુની અસર ૧૦,૦૦૦ ગણી વધુ છે.

કેન્સર સામે લડવામાં હજાર બહુ ઉપયોગી છે. એ તો બહુ જાણીતું તથ્ય છે પણ હજારના પિતરાઈભાઈ જેવા આદુના આ ગુણ વિશે હજુ તાજેતરમાં જ સંશોધન થયાં છે. સંશોધન દ્વારા પુરવાર થયું છે કે કેન્સરની કેટલીક પરંપરાગત દવાઓ કરતાં પણ આદુ વધુ અસરકારક રીતે કેન્સરની સારવાર કરી શકે છે. પરીશ્રમોમાં સાબિત થયું છે કે કિમોથેરાપી કરતાં આદુ દ્વારા કેન્સરની સારવાર કરવામાં આવે તો એ કિમોથેરાપી કરતાં દસ હજાર ગણી વધુ અસરકારક નીવડે છે અને કિમોથેરાપીની સરખામણીએ આદુનો ફાયદો એ છે કે આદુ માત્ર કેન્સરના કોષોને ખતમ કરે છે અને શરીરના ઉપયોગી કોષો પર આદુની કોઈ જ વિપરીત અસર થતી નથી.

આપણા રોજિંદા ખોરાકમાં આદુનો નિયમિત ઉપયોગ શરીરને તંદુરસ્ત અને સ્વસ્થ રાખવા માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. આદુ એ વિશ્વ ઔષધિ ગણાય છે. સંસ્કૃત ભાષામાં એને આદર્ક કહે છે. શરીરને તાજું-માજું-લીલું રાખનાર એટલે કે કોષમાંથી કચરો બહાર કાઢવાની ક્રિયા (કિટાબોલિઝમ) અને કોષને રક્ષણ બરપૂર રાખી તાજો રાખનાર ક્રિયાનું એનાબોલિઝમ આ બંને ક્રિયા આદુ કરે છે.

જમતાં પહેલાં આદુનો રસ પીવાથી ખૂબ ફાયદા છે :

- ૧) મસાલામાં આદુ રાજ છે.
- ૨) જઠરાગ્નિ પ્રબળ બનાવે છે. (દીપેન છે).
- ૩) ફેફસામાં કફનાં જાળાં તોડી નાખે છે.
- ૪) જીભ અને ગળું નિર્મળ બનાવે છે.
- ૫) વધુ પ્રમાણમાં પેશાબ લાવે છે.
- ૬) છાતીમાંથી શરદી કાઢી નાખે છે.
- ૭) આમવાતના સોજા મટાડે છે.
- ૮) જડાપણું (મેદ) મટાડે છે.
- ૯) કફ તોડે છે - વાયુનો કફર દુશ્મન છે.
- ૧૦) સ્ત્રીગણ મટાડનાર છે.
- ૧૧) દમના દર્દને ફાયદો કરે છે.
- ૧૨) હૃદય રોગ મટાડનાર છે.
- ૧૩) તેના નિયમિત સેવન થી કેન્સર થતું નથી.
- ૧૪) પિત્તનું શમન કરે છે.

આદુમાં ઉડીયન તેલ - ૩%
તીખાશ - ૮%

સ્ટાર્ચ - ૫૬%

આદુ ગરમ છે તે વાત ખોટી છે

ઓર્ગેનિક અપનાવો સ્વસ્થ જીવન જીવો

- ડૉ. હિરલ દેસાઈ

● ખૂબ ઉપયોગી છે આ વાત ●

૧. ખૂબ ઝડપથી ચાલતા પંખાનીચે અથવા એ. સી. માં સૂવાથી મેદસ્વિતા વધે છે.
૨. ૭૦% દર્દમાં એક વ્હાસ ગરમ પાણી; પેઇન કિલરથી પણ વધુ કામ કરે છે.
૩. ઊભા ઊભા પાણી પીનારા લોકોના ઘૂંટણ કોઈ ડોક્ટર સારા કરી શકે નહિ.
૪. લકવો થતાંની સાથે રોગીના નાકમાં દેશી ઘી નાંખવાથી લકવો પંદર મિનિટમાં ઠીક થઈ જાય છે.



દ્વષીકેશમાં શ્રીમદ્ ભાગવત કથા

શ્રી દિવ્ય જીવન સાંસ્કૃતિક સંઘ, શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ દ્વારા આયોજિત પૂજ્ય સ્વામી શ્રી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના અમૃત મહોત્સવ (૭૫ વર્ષ) નિમિત્તે આગામી દિવાળી વેકેશનમાં કારતક સુદ-૪, તારીખ ૩૧-૧૦-૨૦૧૯થી કારતક સુદ-૯ તારીખ ૬-૧૧-૨૦૧૯ સુધી દ્વષીકેશમાં મા ગંગાજીના કિનારે શ્રી પરમાર્થ નિકેતન આશ્રમમાં શ્રીમદ્ ભાગવત સપ્તાહનું આયોજન કરેલ છે તો સર્વે ભક્તોને આ દિવ્ય ભાગવત સપ્તાહનો લાભ લેવા નમ્ર વિનંતી.



વ્યાસસ્વરૂપ વક્તા

શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ
કથાનો સમય : સવારે ૯-૩૦ થી ૧-૦૦

ભાગવત કથા તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ થી તારીખ ૬-૧૧-૨૦૧૯ સુધી સવારે ૯-૩૦ થી ૧-૦૦ સુધી રહેશે. તદુપરાંત તા. ૩૧-૧૦-૨૦૧૯ થી તા. ૬-૧૧-૨૦૧૯ સુધી જે ભક્તો આવેલ હોય અને તેમાં જે ભક્તોને ધ્યાન, પ્રાણાયામ, યોગમાં રુચિ હશે તેમના માટે શિવાનંદ આશ્રમના યોગ શિક્ષકી દ્વારા સવારે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ સુધી યોગાસનના વર્ગ પણ ચાલશે અને દરરોજ સાંજે ગંગાજીની આરતી પણ ત્યાં થશે અને રાત્રિના ભોજન પછી રોજ રાત્રે સત્સંગ, કીર્તન-ગરબાનો કાર્યક્રમ પણ રહેશે. ભાગવત કથા પેટે ન્યોછાવર રૂ. ૬૦૦૦/- રાખેલ છે. જેમાં આશ્રમમાં રોકાણ, નાસ્તો અને બે વખતના ભોજનનો સમાવેશ થાય છે. ટ્રેન-પ્લેનની ટિકિટનો આ ન્યોછાવરમાં સમાવેશ થતો નથી. તો આમાં લાભ લેવા માગતા ભક્તોએ નીચેના નંબર પર સંપર્ક કરી નામ નોંધાવવા નમ્ર વિનંતી.

(૧) પૂનમબહેન : ૯૮૯૮૯૫૩૫૮૦ (૨) વીરેન્દ્રભાઈ : ૯૪૨૮૮૦૫૦૧૫ (૩) રૂપાબહેન : ૯૮૭૯૨૩૪૬૩૦
(૪) વિજયભાઈ : ૯૮૨૫૦૧૨૩૯૬ તેમજ શિવાનંદ આશ્રમના કાર્યાલયમાં અથવા ત્રણેય મંદિરના પંડિત પાસે.

દ્વષીકેશ વ્યવસ્થા કરવાના હેતુથી આપનું રજિસ્ટ્રેશન તા. ૩૦-૪-૨૦૧૯ પહેલાં કરવા વિનંતી.

વૃત્તાંત

● તા. ૧.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ : રઘુવંશી પરિવારનાં પરિજનો દ્વારા વડોદરા-વૃદ્ધો માટે Day-care Homeના નિર્માણ માટે શ્રી ભુપેન્દ્રભાઈ પંડ્યાજીની વ્યાસપીઠે શ્રી રામકથાનું આયોજન કાંકરિયા, ફૂટબોલ ગ્રાઉન્ડ ઉપર થયું. આજરોજ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે આ પ્રસંગે ઉપસ્થિત રહી ઉદારતાથી ધાન આપવા ટહેલ કરી, જેની પ્રેરણાથી તે સાંજે એક કરોડ રૂપિયાનું ધાન જાહેર થયું.

● તા. ૩.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ

● આજરોજ વહેલી સવારે ૫.૩૦ વાગ્યાથી પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના માર્ગદર્શનમાં ૮૦૪મા યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન શિબિરનું આયોજન થયું.

● નારદીપુર શ્રી લંબે હનુમાનજી ખાતે વાર્ષિક ભાગવત કથાના ઉદ્ઘાટન પ્રસંગે સંત સંમેલનની અધ્યક્ષતા પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કરી. પ્રસંગોપાત બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું, “સંસ્થાના અધ્યક્ષ શ્રીમત્ સ્વામી વિવેકાનંદપુરીજી મહારાજ અનેક વર્ષથી સંસ્થાને સાચવી અને સંભાળીને રહ્યા છે, હવે પ્રામજનોનું કર્તવ્ય છે કે તેઓ પૂજ્ય સ્વામીજી અને સંસ્થાનું સંરક્ષણ કરે.”

● બ્રેઈલ લિપિના સંશોધક સન્માનનીય શ્રી બ્રેઈલના જન્મોત્સવ પ્રસંગે ત્રિદિવસીય કાર્યક્રમ અંધજન મંડળ ખાતે આયોજાયો. કાર્યક્રમનું ઉદ્ઘાટન કરતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું : “અમેરિકામાં શ્રીમતી હેલન કેલર જન્મજાત ચર્મચક્ષુ ધરાવતાં નહતાં, પરંતુ તેમનાં આંતરચક્ષુ ખૂબ જ સમૃદ્ધ હતાં. તેઓ જે વસ્તુને સ્પર્શે તેમાં બધાંમાં ઈશ્વરની ઉપસ્થિતિનો અનુભવ કરતાં. તમો કદીયે નિરાશ થશો નહીં. તમારામાં અન્ય સામાન્ય લોકોના પ્રમાણમાં વધુ તીવ્ર સ્મરણશક્તિ છે. તમારાં કાર્યો તમો બહારથી દષ્ટિ ધરાવતા લોકો કરતાં વધુ સારી રીતે કરી શકો છો. માટે કદી પણ નિરાશા-હતાશા-લાચારીની વાતો ન કરતાં, તમારી આંતરિક અલ્પજ્ઞશક્તિનો ઉપયોગ કરજો, સદા સકારાત્મક ચિંતન રાખશો, કદી પણ નકારાત્મક માનસ ન ધરાવશો. ઈશ્વર કે કુદરતને ધિક્કારશો નહીં. ઈશ્વરના સામિપ્યની અનુભૂતિ કરો. કન્ય બનો.”

● તા. ૪.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ : છેલ્લાં નવ વર્ષથી ગુજરાત યુનિવર્સિટીના કન્વેન્શન હોલમાં વિરાટ ‘સુવર્ણ અલંકારો’નો મેળો ભરાય છે. ૬૫ ભાગીદારોથી પ્રારંભેલી યાત્રા હવે માત્ર ગુજરાત પૂરતી સીમિત ન રહેતાં, ભારતભરમાંથી સુવર્ણકારોને અહીં ભાગ લેવા પ્રેરે છે. દર વર્ષે આ ‘સુવર્ણ અલંકાર બજાર’નું ઉદ્ઘાટન પૂજ્ય શ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ કરે છે. આ વર્ષે ૭૫૦થી વધુ સુવર્ણકારો આ બજારમેળાંમાં ઉસ્માહભેર ભાગ લેવા પ્રેરાયા.

● તા. ૫.૧.૨૦૧૯, અસારવા (અમદાવાદ) : અસારવા સ્થિત પ્રાચીન નીલકંઠ અખાડાના બ્રહ્મલીન મહંતશ્રીની સ્મૃતિમાં આયોજિત વિશાળ સાધુ સમાગમની અધ્યક્ષતા પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે કરી.

● શિવાનંદ આશ્રમના સુપ્રસિદ્ધ શ્રી વિશ્વનાથ મંદિરની યજ્ઞશાળામાં આજરોજ હોમાત્મક નવમંડીનું આયોજન થયું. સમાપન-બીડું હોમવાનો પવિત્ર પ્રસંગ પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજની નિશ્ચામાં થયો. આ સમગ્ર આયોજનના પ્રમુખ યજમાન ડો. ચિરાગ પંડ્યા પરિવાર હતા.

● તા. ૬.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ

● આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમમાં રક્તદાન શિબિરનું આયોજન થયું. તત્પશ્ચાત્ પાલડી ખાતે પણ રક્તદાન શિબિર વહેલી સવારથી મધ્યાહન સુધી ચાલ્યો. બંને શિબિરમાં મળીને ૩૭૮ સ્વૈચ્છિક રક્તદાતાઓએ રક્તદાન કર્યું.

● હાયન્સ કલબ દ્વારા આયોજિત તેમની વાર્ષિક પ્રાદેશિક પરિષદના મુખ્ય અતિથિ પૂજ્યપાદ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ હતા. આ સમારોહ અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશનના વિશાળ સભાગૃહમાં આયોજાયો, પૂજ્ય સ્વામીજીએ “દિલ સે” વિષય પર ખૂબ જ મનનીય ઉદ્બોધન કર્યું.

● J. G. School of Performing Arts ખાતે

અમદાવાદ આંધ્ર સભા, ક્યાર્ટિક કલાસંગમ અને તમિલ ચંગમ તથા સંસ્થાના સમન્વયે અમેરિકાથી આવેલા એક કલાકારોના મંડળે “શ્રી ગોદા કલ્યાણમ્” નૃત્ય નાટિકા ખૂબ જ અવિસ્મરણીય રીતે પ્રસ્તુત કરી. પૂજ્ય સ્વામીજીના હસ્તે સંસ્થાના વરિષ્ઠ નિદેશક શ્રી ડો. કે. એસ. સત્યનારાયણનું અભિવાદન કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૧૨.૧.૨૦૧૯, જામજા (લીમડી) : શ્રી લકુલીશ યોગ મુનિવર્સિટીના દ્વિતીય પદવીદાન સમારંભનું અધ્યાત્મસથાન પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજે શોભાવ્યું. ૧૩૨ સ્નાતક, અનુસ્નાતક અને પીએચડી પ્રાપ્ત કરનારા મુમુક્ષુઓને પ્રમાણપત્રો, સુવર્ણચંદ્રકો ઈત્યાદિથી પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ્ હસ્તે નવાજવામાં આવ્યા. પ્રસંગોપાત્ પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન ખૂબ જ પ્રેરણાસ્પદ રહ્યું. (જેનો આ અંકમાં સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે.)

● અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ સંસ્થા સ્વાસ્થ્ય અને વિશ્વ ડયાબિટીસ નિવારણ સંસ્થાના સમન્વયે બે દિવસની આંતરરાષ્ટ્રીય ડયાબિટીસ પરિષદનું ઉદ્ઘાટન દીપ પ્રજ્વલન કરી પૂજ્ય સ્વામીજીએ કર્યું. પ્રસંગાનુસાર બોલતાં પૂજ્ય સ્વામીજીએ કહ્યું : “આ કાર્ય માત્ર સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સંસ્થાઓનું જ માત્ર નથી, પરંતુ સમગ્ર પ્રજાએ જાગૃતિપૂર્વક ધ્યાન પૂર્વે જન્મપત્રિકાના બદલે યુવક કે યુવતી કોઈ ડયાબિટીસના રોગથી પીડિત નથી ને તે જોઈને જ ધ્યાન કરવાં જોઈએ. ક્યારેક બાળક ગર્ભમાં રહે ત્યારે પણ આ રોગ ધર્તા હોય છે, માટે આ તપાસ સમયસર થતી રહે તો નવજાત શિશુ ડયાબિટીસ ઘટીને ન જન્મે તેવું સંભવી શકે છે.” પૂજ્ય સ્વામીજીના વરદ્ હસ્તે ડયાબિટીસ ક્ષેત્રે વિશિષ્ટ કામગીરી બજાવતા તબીબો-સંસ્થાઓનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું.

● તા. ૧૩.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ : આંતરરાષ્ટ્રીય ડયાબિટીસ પરિષદમાં દેશ-વિદેશથી પધારેલા સર્વે તબીબો અને આ ક્ષેત્રે કામ કરતા સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાના સંચાલકો માટે આજે સવારે ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦ વાગ્યા સુધી ખુરશીમાં બેસીને જે કંઈ પ્રાણાયામ કે હળવી કસરતો કરી શકાય તે પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના નિર્દેશનમાં શિવાનંદ આશ્રમના યોગશિક્ષકોએ ઉપસ્થિત સર્વે સુદ્ધ જનોને શીખવ્યાં.

● તા. ૧૪.૧.૨૦૧૯, સમનગર કૃષો (ખેડબ્રહ્મા) : ગુરુ ભગવાન શ્રીમત્ સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના એક અનન્ય શિષ્ય શ્રી પૂજાભાઈ પટેલ અને શ્રીમતી હેતીબહેન પટેલના જીવન તથા તેમના દિવ્ય પરિવારનાં સર્વે પરિજનો દિવ્ય-જીવનનો એક આદર્શ પરિવાર છે. શ્રી પૂજાભાઈએ સંન્યસ્ત ગ્રહણ કરી મરણોત્તર દેહદાન, ચક્ષુદાન કરીને જીવન સાફલ્ય પ્રાપ્ત કર્યું. તેમના પૂર્વજામનાં ધર્મપત્ની શ્રીમતી હેતીબહેન પણ કડુજ્ઞામથી, ઉદારચરિત અને ભાવવાળાં માતા હતાં. આજે તેમના દેહવિલયને અઠાર દિવસ થયા. મકરસંક્રાંતિ નિમિત્તે સૈકડો ગાયનું પુજન કરવામાં આવ્યું. ખુલ્લાં ખેતરમાં ઊભો પાક તેમને ખવડાવવામાં આવ્યો. એક મહાસત્સંગ સભામાં અડોશપડોશનાં ગામમાંથી બે હજારથી વધુ સ્નેહીજનો, ભક્તો, મુમુક્ષુઓ તથા સાધુ-સંતોની ઉપસ્થિતિ રહી. ત્યારબાદ વિશાળ ભંડારાનું આયોજન થયું. આ પ્રસંગે શિવાનંદ આશ્રમથી ૩૨ સત્સંગીઓ ઉપસ્થિત રહ્યાં.

● ત્યારબાદ શિવાનંદ આશ્રમનું બધુંબે મંડળ અંબાજીનાં દર્શને ગયું. અંબાજીથી પાછા ફરતાં પૂજ્ય સ્વામીજી અને તેમના વાહનના સહયાત્રીઓએ GIFT CITYની મુલાકાત લીધી. ત્યાંથી ધોળેશ્વર મહાદેવ અને મહંતશ્રી સ્વામી સમસ્વરૂપાનંદજી મહારાજશ્રીનાં દર્શન કરી સૌ આશ્રમ પરત આવ્યાં.

● તા. ૧૫.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ : આજરોજ સાંજે શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદ ખાતે નિવૃત્ત શંકરાચાર્ય મહામંડળેશ્વર સમન્વય પીકાશીશ્વર પદભૂષણ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજનું પવિત્ર આગમન થયું. આશ્રમના અંતેવાસીઓ સાથે સુંદર અને અવિસ્મરણીય સત્સંગ ઉપરાંત પૂજ્ય સ્વામીજી મહારાજે ‘ચિદાનંદમ્’ની મુલાકાત ઘટીને ખૂબ જ આનંદ વ્યક્ત કર્યો.

● તા. ૧૬.૧.૨૦૧૯, અનુપમ મિશન-ઓમરી (આણંદ)

● અનુપમ મિશનના આદર્શ સંત અને ભગવદ્ સ્વરૂપ પૂજ્યશ્રી સાહેબદાદાના હૃદયપૂર્વકના આમંત્રણે પૂજ્યશ્રી સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ તા. ૧૬.૧.૨૦૧૯ થી તા. ૨૧.૧.૨૦૧૯ સુધી બાકરોલ, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કેન્દ્રમાં જઈને રહ્યાં. અનુપમ મિશનમાં

દરરોજ સવારે 'પ્રાણાયામ'ના વર્ગોનું સંચાલન અને શ્રી ઠાકોરજીના મંદિરના વિશાળ સભાખંડમાં દરરોજ રાત્રે સાઠ આઠ વાગ્યાથી દશ વાગ્યા સુધી ગીતા પ્રવચનો થયાં.

પૂજ્ય સાહેબદાદા સાથે પૂજ્ય સ્વામીજી તા. ૧૬.૧.૨૦૧૯ની સાંજે વડોદરા ખાતે અનુપમ મિશનના ભક્તો દ્વારા આયોજિત ભગવદ્ ભક્તિ સમારોહમાં ઉપસ્થિત રહ્યા.

અનુપમ મિશનના અનન્ય સંત અને વલ્લભ વિદ્યાનગરની સુપ્રસિદ્ધ સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ વિશ્વવિદ્યાલયના પૂર્વ કુલપતિ મહોદય શ્રી આર. ડી. કાકાનો જન્મ શતાબ્દી મહોત્સવ રવિવાર, તા. ૨૦.૧.૨૦૧૯ના રોજ અને મિશનના મંદિરનો પાટોત્સવ માણીને તા. ૨૧.૧.૨૦૧૯ની સાંજે સ્વામીજી અમદાવાદ પાછા ફર્યા.

● તા. ૨૬.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ : આજ રોજ ભારતના પ્રજાસત્તાક દિવસ નિમિત્તે શિવાનંદ આશ્રમમાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજના વરદ્ હસ્તે ધ્વજ વંદન થયું.

● સાંજે ગુજરાત રાજ્યના માનનીય રાજ્યપાલ શ્રી ઓમ પ્રકાશ કોહલીજીના નિમંત્રણે આશ્રમનું એક શિષ્ટ મંડલ ગાંધીનગર, રાજભવન ખાતે સ્નેહ મિલન કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહ્યું.

● આશ્રમ સ્થિત શ્રી હનુભંજન હનુમાનજીના પાટોત્સવ નિમિત્તે સવારે શ્રી હનુમત્ મઠ અને સુપ્રસિદ્ધ

રામાયણી શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી (દિલ્હી) દ્વારા સંગીતમય સુંદર કાંડ પારાયણ થયું. મહાપ્રસાદ પછી સભા વિસર્જન થઈ.

● તા. ૨૭.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ : શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત શિવાનંદ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ વેદાંત-યોગ અકાદમી (SIVA)ના અન્વયે શંખપ્રસાદનું મહાન આયોજન થયું. આશ્રમનાં યોગાચાર્ય કૃ. સંગીતા ધવાણી-સેવિકા સુશ્રી અમલાબેન સચદેવ ઉપરાંત યોગશિક્ષકોના મંડળે આ આયોજન ખૂબ જ સફળતાપૂર્વક પાર પાડ્યું. આ પ્રક્રિયામાં અમદાવાદ સિવાય ગુજરાતનાં વિવિધ શહેરો અને સંસ્થાના યોગપ્રેમીઓએ આ મહાન યોગયજ્ઞના આયોજનનો લાભ લીધો.

● તા. ૨૮.૧.૨૦૧૯, અમદાવાદ : શ્રીશ્રીમા આનંદમયી સંઘના વર્તમાન પરમાધ્યક્ષ પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી અમૃતાનંદજી મહારાજનું આજરોજ શિવાનંદ આશ્રમ, અમદાવાદમાં આગમન થયું.

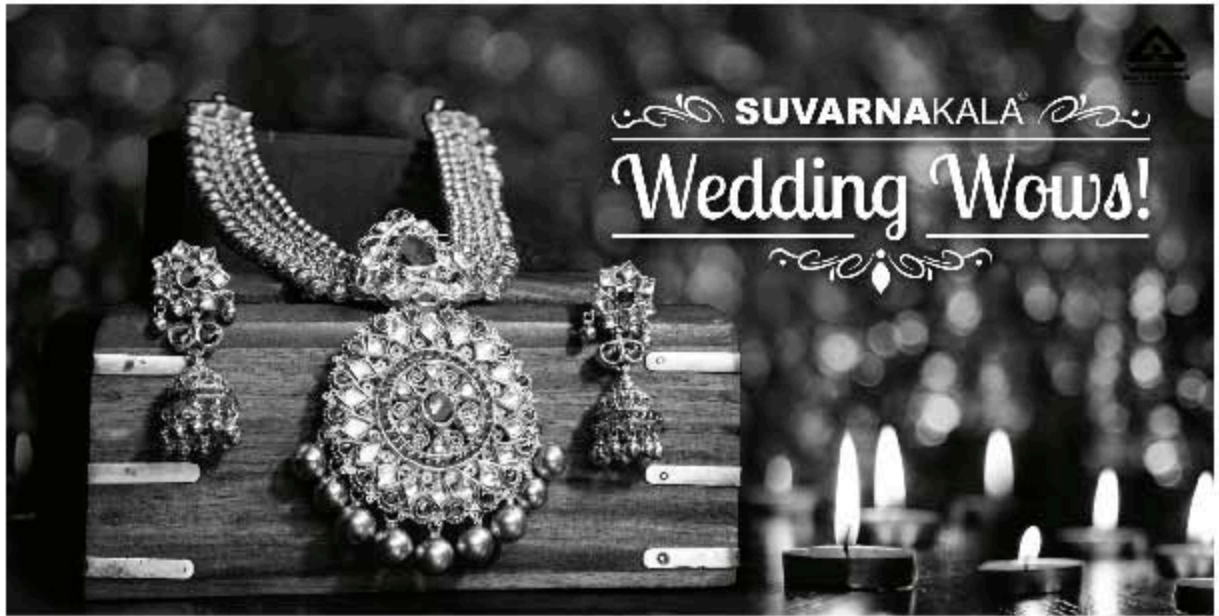
● તા. ૩૦.૧.૨૦૧૯ થી તા. ૧.૨.૨૦૧૯, લખનઉ : ડૉ. અનિલ શ્રીવાસ્તવજી M.D. (કાર્ડિઓલોજિસ્ટ) (C.M.O.) નાં નિમંત્રણે પૂજ્ય સ્વામીજી લખનઉની ખૂબ જ ત્વરિત અને અલ્પ મુલાકાતે પધાર્યાં. લખનઉ ખાતે કિંચ જ્યોર્જ મેડિકલ કોલેજ અને ડૉ. રામમનોહર લોહિયા સ્વાસ્થ્ય સંધાન ખાતે પૂજ્ય સ્વામીજીનાં પ્રવચનો યોજાયાં.

જીવન સુધા

૧. ભૂતકાળને બદલી શકાતો નથી.
૨. લોકોનાં મંતવ્ય તમારાં ચારિત્ર્યનું દર્શન કરાવતાં નથી.
૩. જગતમાં સૌની જીવનયાત્રા જુદી જુદી રીતે જ ચાલતી હોય છે.
૪. સમય જતાં બધું સારું જ થતું હોય છે.
૫. લોકોનો પ્રતિભાવ તેમનાં જીવન અને ચારિત્ર્યનો પડઘો હોય છે.
૬. બધું બહુ વિચાર કરવાની ટેવ જ જીવનમાં ઉદાસી લાવે છે.

૭. આનંદનો સ્રોત તમારી અંદર જ છે.
૮. સકારાત્મક ચિંતનથી જ સકારાત્મક કાર્યો સંભવી શકે છે.
૯. હસતાં રહો અને તેનો 'ચેપ' સૌને લગાડો.
૧૦. ઉદાર સ્વભાવ જીવનની મોટી મૂકી છે.
૧૧. તમો નાસીપાસ થાઓ, અને સંઘર્ષ છોડી દો, ત્યારે તમો જીવનમાં નિષ્ફળ જ થવાના છો.
૧૨. ઈશ્વર પ્રાર્થનાને પ્રત્યેક શ્વાસમાં મહત્વનું સ્થાન આપો.

- સ્વામી અધ્યાત્માનંદ



SUVARNAKALA®
Wedding Wows!

SUVARNAKALA®

Gold, Diamond & Silver Jewellery
BIS Approved Jeweller

PRICELESS OFFERS
ON WEDDING JEWELLERY

**DOMESTIC &
INTERNATIONAL
TRIP**

**PRE-WEDDING
SHOOT**

PHOTOGRAPHY & VIDEOGRAPHY

**HONEYMOON
SUITE ROOM**

**PICK & DROP
SERVICE TO CUSTOMERS**

C G ROAD • SATELLITE • MANINAGAR

+91 97 1400 8200

SUNDAY OPEN

***T&C apply**



स्वाद अने गुणवत्ताની પરંપરા



શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની પરંપરા દ્વારા દેશ-વિદેશના અસંખ્ય ગ્રાહકો સુધી પહોંચવાનો અમારો નિર્ધાર છે.
ભારતીયતાનું સ્વાદ સભર ગૌરવ!



મસાલા • ઈન્સ્ટન્ટ મિક્સ • પ્લેન્ડેડ મસાલા • હિંગ વગેરેની વિશાળ શ્રેણી અને પેક સાઈઝ



રામદેવ ફૂડ પ્રોડક્ટ્સ પ્રા.લિ.

સ્પાઈસ વર્લ્ડ, સરખેજ-બાવળા હાઇવે, ચાંગોદર-૩૮૨ ૨૧૩, અમદાવાદ. • www.ramdevfood.com





શિવાનંદ આશ્રમમાં મહામંડળેશ્વર પૂજ્યપાદ શ્રીમત્ સ્વામી સત્યમિત્રાનંદજી મહારાજનું પવિત્ર પદાર્પણ (તા. ૧૫-૧-૨૦૧૯) અમદાવાદ



અનુપમ મિશન, મોગરી ખાતે ઠાકોરજીનો મંગલ પાટોત્સવ (તા. ૨૧-૧-૨૦૧૯)



લકુલીશ યોગ યુનિવર્સિટીનો બીજો પદવીદાન સમારંભ (તા. ૧૨-૧-૨૦૧૯)



મકરસંક્રાન્તિ નિમિત્તે ગો-પૂજન (તા. ૧૪-૧-૨૦૧૯) રામનગર કંપો-ખેડબ્રહ્મા



(તા. ૧ થી ૧૧ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯) અમદાવાદ ખાતે સપ્તક સંગીતસભામાં પૂજ્ય સ્વામી અધ્યાત્માનંદજી મહારાજ (૧) પંડિત રાજન-સાજન મિશ્રા (ગાયન) (૨) પંડિત હરિપ્રસાદ ચૌરસીયા (બંસરી વાદક) (૩) સુશ્રી કૌશિકી ચક્રવર્તી (ગાયન) (૪) તબલાં નવાઝ ઉસ્તાદ તૌફિક કુરેશી (ડિઝેમ્બે વાદક) (૫) સુશ્રી પરવીન સુલ્તાનાજી (ગાયન) (૬) પંડિત શિવકુમાર શુક્લ (સંતૂર વાદક)



ગુજરાત રાજ્યના મહામહિમ રાજ્યપાલ શ્રી ઓ.પી. કોહલીજી અને સન્માનનીય મુખ્ય મંત્રી શ્રી વિજય રૂપાણીજી સાથે "At Home" કાર્યક્રમ (તા. ૨૬-૧-૨૦૧૯) રાજભવન, ગાંધીનગર

શિવાનંદ આશ્રમ ખાતે પ્રજાસત્તાક દિવસ ૨૬ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૯ નિમિત્તે ધ્વજવંદન



શિવાનંદ આશ્રમ સ્થિત શ્રી દુઃખભંજન હનુમાન મંદિરનો પાટોત્સવ-સુંદરકાંડ પારાયણ કથા વ્યાસ શ્રી અજય યાજ્ઞિકજી-દિલ્હી (તા. ૨૬-૧-૨૦૧૯) અમદાવાદ



શિવાનંદ આશ્રમમાં પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સત્રનું આયોજન થયું. સત્રના આચાર્ય શ્રી વરદીભાઈ ઠક્કર લિખિત પુસ્તકનું વિમોચન આશ્રમના વરિષ્ઠ સેવકો દ્વારા થયું.



લાયન્સ ક્લબની વાર્ષિક સભામાં પૂજ્ય સ્વામીજીનું ઉદ્બોધન 'દિલ સે' (તા. ૬-૧-૨૦૧૯) અમદાવાદ



આપણા 'દિવ્ય જીવન' માસિક અને 'શિવાનંદ સાહિત્ય'ના મુદ્રક 'પ્રિન્ટ વિઝન'ના શ્રી યજ્ઞેશભાઈ વી. પંડ્યાને શ્રીમતી હરિતાબહેન પંડ્યા સાથે મદુરાઈ મુકામે 'ઓલ ઈન્ડિયા ફેડરેશન ઓફ માસ્ટર્સ પ્રિન્ટર્સ' (AIFMP) દ્વારા આયોજિત સ્પર્ધામાં 7 'નેશનલ એવોર્ડ ફોર એક્સલન્સ ઇન પ્રિન્ટિંગ'થી નવાજવામાં આવ્યા.

સમન્વય-ઉત્તમ માધ્યમ

'ઉત્તિષ્ઠત, જાગ્રત, પ્રાપ્ય વરાન્નિબોધત' - આ જ સંદેશ છે, ઉપદેશ છે અને વડીલોનો આદેશ પણ છે. બોધ કે જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી ધન્ય થઈ જાવ. માર્ગ કોઈ પણ સ્વીકારો. જ્ઞાન-ભક્તિ કે ધ્યાનમાંથી કોઈ પણ અનુકૂળ માર્ગ પસંદ કરી કર્મયોગનો સાથ લઈ સમન્વય યોગ દ્વારા જીવનનું ઘડતર કરવું જોઈએ અને તેને જીવનમાં સૌપ્રથમ સ્થાન આપવું જોઈએ. સમન્વય યોગના આચરણથી અને સક્રિય વિચાર-વિવેકથી આત્માનું અનુસંધાન કરવું જોઈએ.

- સ્વામી ચિદાનંદ